

智慧树

加点料

有一种人，一辈子都不会老

人老了，也要富养



岁月好像遗忘了他们，老去的只是年龄，不老的却是气质和神色。那是因为他们身上有这些特质。

一颗童心

成年后依然保有一颗童心特别难得，这不是没心思、傻气，而是看过世界的残酷后依然相信美好，始终保持着对事物的好奇心。这样的人离幸福更近，自然也会显得更年轻。

注重仪表

老年人绝不能未老先衰，沉湎于青春消逝的追悔中，觉得一切美好的东西都不再属于自己，认为充实自己、打扮自己这样的事只属于年轻人。年轻是一种自然美，无须刻意打扮。根据不同的场合修饰自己，当你穿着得体，整个人都显得精神饱满，也更有自信，看起来比实际年龄都要年轻10岁呢！

读书旅行

显得年轻的人大多都坚持活到老学到老。腹有诗书气自华。读书多了，容颜自然、自信、有气质。读书开阔心胸，旅行开阔眼界，喜欢读书和旅行的人，对任何事情都有自己的见解，不会人云亦云。任何时候都神采飞扬，洋溢着青春的活力。

心地善良

看起来年轻的人，一定单纯、善良，这是长期的心性行为的修养在脸上的投影。正所谓相由心生，有慈悲心、有爱心的人，往往从内而外散发出一种光芒。宽厚的人多半一脸福相，性情平顺的人面面相和善美。

笑口常开

爱笑的人，走到哪里都像一缕清风，让人心旷神怡。爱笑的人，能给人慈祥的感觉，有助于和家人朋友和谐相处。爱笑的人不会攀比，不会被琐事烦扰，珍惜自己的生活，懂得知足常乐。唯有笑口常开，才会容颜不老。

有追求

看起来年轻的人，会使自己永远

保持生命的朝气和活力，不安于现状。即使退了休，也在各个方面有新的追求，在力所能及的范围内积极参加各项活动，如唱歌、摄影、书画、跳广场舞……保持如此的状态，展示在你面前的生活才会更有朝气，也才会使你永远不老。

有生活情调

爱生活还不够，如果能再有点情调就完美了。愿意花心思养几盆绿植，动手制作一些小玩意，这些让生活别有一番情趣。这样的人，岁月怎么忍心让其老去呢？

坚持运动

身体健康才是保持年轻的基础。不显老的人一定都坚持运动，让自己由内而外散发着活力。

有自己的爱好

一个人活着，总得有些爱好才好。发自内心的喜欢一件事情，不仅可以获得无尽的乐趣，还能培养出对生活的热爱。哪怕是过着简简单单的日子，也会越过越有活力，越过越年轻。

充满期待

有期待的人，看过了世界的残酷之后，依然相信世界是美好的。对生活保持热爱，对事物充满好奇。心态年轻的人不会因为年老就停止追求的脚步，而是专注于自己喜欢的事情，收获意外的惊喜。这样的人总是与阳光、积极、乐观相依相随，让自己永远保持生命的朝气和活力。

懂得自律

自律的人，能坚持体育锻炼，保持身体健康，控制体重。自律的人，还会注重日常仪表，坚持保养皮肤，妆容精致。无论在家还是外出，都会让自己显得大方、端庄、有风采。这样的人，能把“杀猪刀”般的岁

月，变成美丽的馈赠，走到哪都会收到赞美，被夸年轻漂亮。

不留恋往事

人不能生活在回忆中，不能生活在对美好往昔的怀念或对去世友人的哀念中。时刻把心思放在将来，放到需要自己去做什么的事情上。每个人需防止过分沉湎于往事，过往不恋，该忘记的就忘记它，投身到现实生活中去。

独立自主

独立自主，是一把抗衰老的金钥匙。独立自主的人，不会为别人而活，然后忘了好好休息和照顾自己，也不会总是想着依赖别人，没有自我。这样的人，不忧虑、不彷徨、坚强果敢，岁月很难刻下痕迹，因而也不容易变老和显老。

心态年轻

心态年轻的人，会积极尝试新鲜事物，总是带着好奇的眼光去学每一样新东西。你也许能看到他(她)眼角眉梢的皱纹，但更让你目不转睛的是他(她)那神采奕奕的面容和热爱生活的精神状态。这样的精神面貌会让自己越过越年轻。

内心丰盈

内心丰盈的人，自有一种强大的气场，从不迷失生活的方向，更不轻易服老。年轻不仅是一种状态，更是一种心态的选择。内心丰盈的人，会用心生活，即使经济条件一般，也能将日子过得有滋有味。充满智慧的人，才不会在岁月蹉跎中老去。作家村上春树曾说：“人不是慢慢变老的，而是一瞬变老的。”人变老，不是从第一道皱纹、第一根白发开始，而是从放弃自己那一刻开始。只有对自己不放弃的人，才能活成不怕老、不会老的人。

如今，满世界都在谈如何富养孩子，却很少有人有人在讲如何富养中老年人。子女对父母富养，是真正的孝顺，中老年人对自己的富养，则是一种更高超的生活态度！所谓富养，不仅是给自己提供丰厚的物质生活，还要给自己富足的精神生活。如此这样，晚年才能过得顺遂、安宁、幸福、快乐。那么，我们到底应该需要什么样的富养，又应该如何富养自己呢？

1 | 主动表达情绪

中国人大多数的性格是沉默、内敛、含蓄的，而我们这一代更是有着自我牺牲和隐忍的精神，遇事不肯对儿女多言，不愿成为拖累，更是很少表达自己内心的情绪。有时甚至把对孩子的思念、对生活的失落、与日俱增的孤独清冷，对着身边的老伴胡闹一通，作为情绪的出口。这样做对身心是百害而无一利的。因此，我们必须学会主动表达自己的情绪，有什么想法跟子女说出来。偶尔也可以旅游散心，开阔一下自己的身心，这样情绪也会更积极、更快乐。

2 | 养成良好的生活习惯

要勇于“浪费”，剩菜剩饭尽量少吃，我们的身体情况已然经不起细菌的侵蚀。要坚持锻炼，每天适当运动40分钟左右，可以散步、慢跑、跳广场舞、打太极拳。舍得花钱，10块钱的东西，不要总想着花一块钱买到，一块钱买到的质量肯定也没那么好。

3 | 对身体的变化要学会大惊小怪

身体是幸福生活的本钱，只有拥有良好的身体，才能享受快乐的晚年。因此，对待自己的身体要学会大惊小怪。常常自测，警惕头昏、胸闷等各种小症状，每年定时体检，小毛病及早治疗。

4 | 活到老，学到老，培养爱好

对于微信等新兴事物，要多学习，赶潮流，不要总是自认为“我这么大岁数，学不会”。适当培养自己的爱好，跳舞、养花、打麻将，若能开心，都可以尝试。

5 | 把自己当成“老顽童”

我们年轻时历经磨难，如今生活富足了，像个孩子无忧无虑地生活又何妨？想说就大声地说，想笑就开怀地笑，想玩就尽情地玩，当个“乐退族”利人利己，何乐而不为？这是崭新的生活理念。要追忆童年，多交“童友”，多看童话，常存童乐。

杂货铺

新关系论

- 离开就断了的，是工作关系。
- 死了也断不了的，是亲属关系。
- 有事才想起的，是利用关系。
- 没事约吃饭的，是朋友关系。
- 有快乐会分享的，是患难关系。
- 肉包子砸狗的，是爷孙关系。
- 担惊受怕的，是情人关系。
- 付出不求回报的，是母子关系。
- 粗茶淡饭的，是夫妻关系。