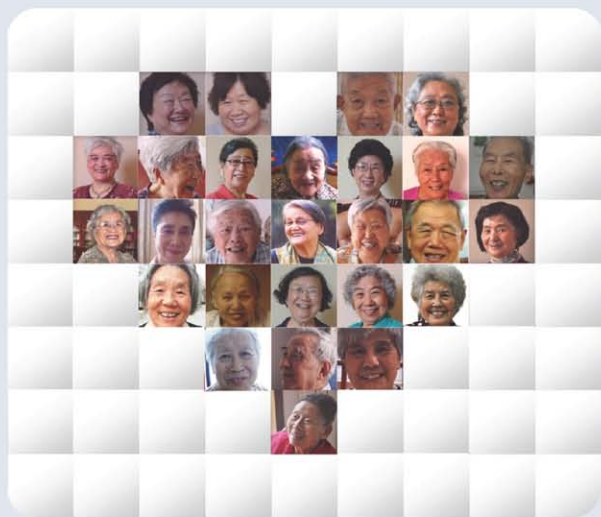


找乐享乐 乐百岁

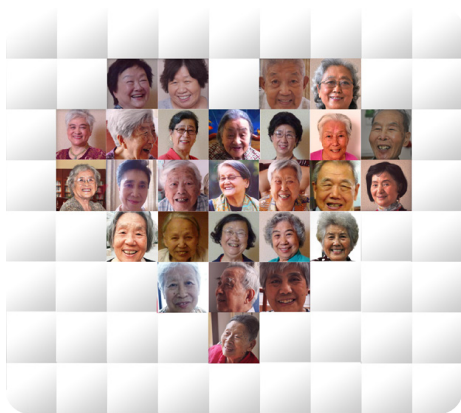
Be Happy For Happy
for Hundred Years



“百穗舫微语丛书”编委会 编著

找乐享乐 乐百岁

Be Happy For Happy for Hundred Years



“百穗舫微语丛书”编委会 编著

 華文出版社
SINO-CULTURE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

找乐享乐乐百岁/“百穗舫微语丛书”编委会编著. —北京: 华文出版社, 2013. 5

(百穗舫微语丛书)

ISBN 978-7-5075-3914-1

I. ①找… II. ①百… III. ①孝—文化—中国—通俗读物
IV. ①B823.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 075115 号

找乐享乐乐百岁

编 著: “百穗舫微语丛书”编委会

出版策划: 李红强

责任编辑: 潘 婕

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市西城区广外大街305号8区2号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwbs.com.cn>

电子信箱: hwbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336239 发行部 010-58336270 编辑部 010-58336209

经 销: 新华书店

印 刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 4

字 数: 40千

版 次: 2013年10月第1版

印 次: 2013年10月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5075-3914-1

定 价: 19.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

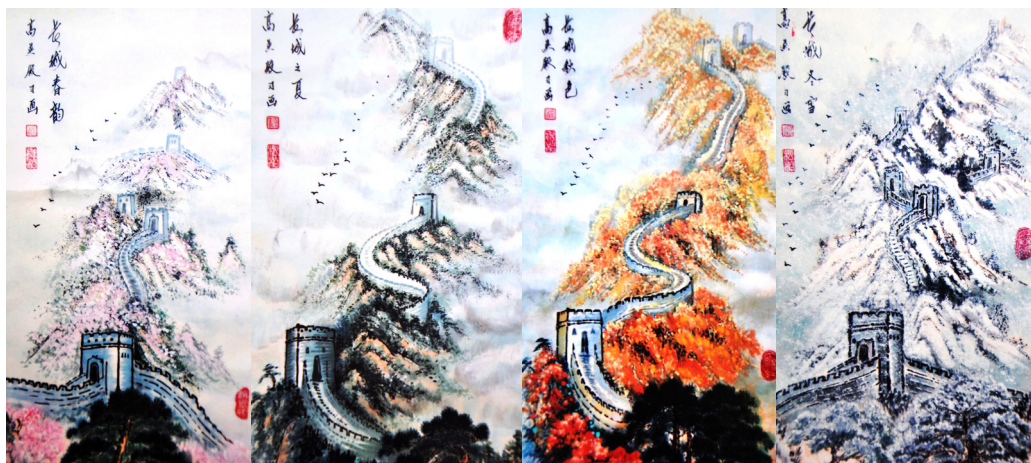
编委会名单

编委会主任：窦玉沛

编委会委员：李万钧 孟 钧 李红兵 房 波 范 军

负根华 曹苏娟 李凤河 王春晖 陈美玲

范姝雅



頤界天年

隱山寶

三二月中秋



序

沈从文先生曾说，有一种东西永远会和老人做伴，即书本。书不仅会陪伴老人，还最容易使他们回复青春。

“百穗舫微语丛书”是一套专门为老人策划出版的图书，是一套从生活、心灵、修身、养性和娱乐等方面为老年人服务的系列通俗读物。是针对老年人热爱生活、渴望关注、喜欢交流等特点编著而成，老人看了既亲切又有成就感。

“百穗舫微语丛书”的出版对于关怀老人的工作具有积极的意义。这套丛书为老人精神文化的交流打开了一扇大门，同时为我们更好地了解和关爱老人开辟了一条新的途径。此丛书不仅对老年人，对其他年龄段的人也都不无补益，在书中的字里行间可以看到老年人的宽容、淡定、勤俭、爱劳作等优点，在家庭、社会、生活、工作等方面对我们也有所启迪。

我相信，关爱老人这朵文明之花一定会在我国绽放得更加灿烂，我国的敬老事业也一定能够不断开拓、创新，取得更大的成就！

何鲁丽

2012年重阳节

目 录

心 语	1
第一节 众里寻他千百度	3
第二节 霜叶红于二月花	25
第三节 道是无晴却有晴	43
第四节 待到山花烂漫时	67
后 记	117



心 语

树欲静而风不止，是自然现象；子欲孝而亲不待，是人类最痛。
我们坚信人定胜天，我们崇尚孝比天大。

我们有幸生活在一福，我们真的是福如东海，我们行孝，我们
爱老，我们关爱，我们祈祷，愿天下老人寿比南山永不老。



第一节

众里寻他千百度

快乐其实很简单，如果你刻意地找寻它，它就和你藏猫猫。而当你用乐观的心态对待人生、对待事物时，快乐就会像猫咪一样依偎在你身旁，就会像花儿一样怒放。



微笑

我赞美微笑，因为它有迷人的魅力。我歌颂微笑，因为它有神奇的功效。它像明媚的阳光，能把心头的冰雪融消；它像神秘的灵丹，能使人变得年轻美貌。

世上多一份微笑，人间少一份争吵；脸上多一份微笑，心头少一份烦恼；家庭多一份微笑，生活多一份美好；夫妻多一份微笑，恩爱多一份情调。微笑，无穷地给予。微笑，处事的法宝。啊！朋友，当我们相逢的时候，请给我一个微笑。我会以真诚的微笑回报。微笑，微笑，愿老人朋友永远微笑。

（唐九旭）



生活像花儿一样

有歌曲唱道：我们的生活充满阳光。可她却说：我的生活像花儿一样。年过古稀，还能背着画夹去采风，去写生。长城是她的最爱，长城春夏秋冬的风采在她的笔下独具特色。

她做了二十几年的义工，如今在这里安享晚年，可总看不到她的身影。走近她的房前，只见上面挂着一个提示牌：“我在阅览室值班，有事请到哪里找我。”走进她的房间，看到码放得非常整齐大大小小的纸箱，上面清晰地记着，这里是录音机，搬拿请小心，这里是冬天的衣服，那里是电脑，请注意不要颠倒。她自己整理好房间物品为了统一装修时方便。

看到一个小巧漂亮的坐垫，出去遛弯绘画可以随身携带。只见上面贴着一个不干胶条，某年某月某日某人赠送与我。就这样一个小小的坐垫，她竟仔细记下了赠送人的姓名和时间，她对所有帮助过她的人和事都心存感激。

正是因为有了这份感恩，这份感激，她才能够笑口常开，她总说生活像花儿一样，而她最大的梦想就是头戴红花照一张相，就是把自己的作品结集成画册。当志愿者为她戴上一朵鲜红的玫瑰，在画室为她拍照时，她的笑容真比那花儿还灿烂。



中国梦，老人梦

做梦本是个生理现象。古人对梦有很多诠释，光是词句，成语就有二三十条，曾把梦作为虚幻不实的向往，就有了南柯一梦、黄粱一梦的故事，诗人又感叹说人间如梦。

今天，我们中国人所说的梦是指对理想的追求。一百多年来，我们中国人受尽了外来的压榨和屈辱，无数志士奋起抗争，追寻自立、富强之路，但这梦想终于在中国共产党领导的革命斗争中实现了。今天，我们正处在实现中华民族伟大复兴的时代，将在建党、建国两个百年到来的时候全面建成小康社会，进而跨入中等发达国家的水平。但这也仅仅是我们共产党人一个梦想的实现，



我们还有更远大、更宏伟的目标，那就是共产主义。现在，我们接触到的几十位老同事、老同学和亲友故交，他们也都有各自的梦想追求。有的仍在发挥余热，积极从事公益事业；有的不断出版新著，已达千万之言；有的推广文化交流，翻译百余万字，至死方休；有的饮食会友，讴歌新时代，展现京城诗人的风流；有的撰写回忆录，总结生平历程和经验教训；有的整理、追述先人遗作，继承传统；有的进一步深造再读老年大学或钻研经典，提高文化修养；有的游遍祖国山川和异国风光，陶冶情操；有的操持家务，为子孙工作、学习和生活提供帮助；有的坚持锻炼，参加文娱活动，和伙伴一起享受生活的快乐；有的虽有病患，但积极治疗，减轻家人负担……

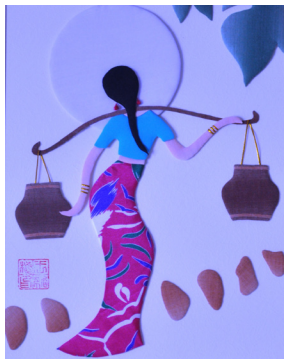
总之，这些老人虽都已步入耄耋之年，但都是经常阅读书报或看电视，关心着国家和民族的前途命运，他们自身有不同的追求，他们梦想的实现离不开国家的兴旺、社会的安定，所以说每个人的梦都是和国家的梦、民族的梦联系在一起，结合在一起，集合无数个人的梦，必然升华为人民的梦、国家的梦。

（申大壮 张世纪）

你喜欢，我就学

看到那一幅幅栩栩如生的布贴画，笑着问长者，你为什么要学这些呢？妻子笑呵呵地说，因为老伴儿喜欢，他说看人家贴得这么好，你也学学呗。于是我就向方老师、黄老师学，就开始做。老伴端坐在电脑前，帮我们一页一页打开妻子的作品，有婀娜多姿的月季花，有貌美如花的少女，还有憨态可掬、招人喜欢的小熊猫。每一幅作品都那么逼真，那么漂亮。老伴说：其实也说不上喜欢什么，只是让她有点事情做，让她高兴。妻子笑得更加灿烂了，学会做布贴画我非常高兴，只要他喜欢的我一定要下功夫做好。我女儿也说她喜欢这个傣族小姑娘。挑水的傣族姑娘多漂亮，我一定要把它做得更美。但是在我的作品里，那几幅最精美的我还是给老伴留着。因为老伴说，应该有点儿爱好，支持我学布贴。

一幅点炮竹的画面映入眼帘，两个淘气的小顽童，既怕炮竹的轰响，又要去点燃它，那神态、那架势，活灵活现。生命轮回，谁说长者不是变回了老小孩呢？老小孩互相在一起逗着玩，玩着、闹着、乐着，多开心啊。



让生活充满阳光

住进一福，人生就翻开了新的一页。尽管已经活过了七十年、八十载，曾经有过令人回味的辉煌或者不尽如人意的低谷，尝到过种种酸甜苦辣和喜怒哀乐，但到今天，通通只能画上句号，让它们变成逐渐淡忘的记忆。

从住进一福的第一天起，就应该下定决心，争取在这里高高兴兴、快快乐乐地再活十年、二十年、三十年，让晚年过得充实美满，不留遗憾。这应该是可以做到的。

一福为老人们提供了一流的设施、规范的管理、人性化的服

