

父女每天互道晚安的视频登上热搜

仪式感让生活鲜活起来



图片来自网络

前不久,一段96岁老父亲每天和女儿互道晚安的视频登上热搜,网友纷纷留言:“太有仪式感,羡慕!”生活中,一些人“越老越将就”,但也有很多老年人会时常为生活制造一些仪式感。有没有仪式感,效果可大不一样。

用6辆轿车迎娶黄昏恋老伴

在这段火爆全网的视频里,父亲满头白发,跟女儿道晚安时很暖心地用手比划着“睡觉”姿势。视频里的女儿是来自四川成都60岁的秦女士。秦女士说,母亲走后,她把父亲接到自己家住,小时候睡觉前会给父母道晚安,现在轮到父亲和自己说晚安,四年来每天如此。有网友评价:“小小的仪式感蕴藏着大大的温暖。”

在湖南衡阳61岁的牛丽琼看来,适当的仪式感确实能让生活更有温情。牛丽琼年轻时离异,自己抚养女儿。女儿知道牛丽琼喜欢花,从

初中开始,每年母亲节都会给她送一束康乃馨。女儿工作后,牛丽琼常去看望,“每次女儿都事先在出租屋里插上一束鲜花,让我很安心”。此后,插花成了牛丽琼和女儿心照不宣的见面仪式,“不管我去长沙看望女儿,还是她回家看我,我们都事先在家中插上一束鲜花”。

仪式感不分大小,生活细微处可以有,大事上也不能缺少。近日,在河南商丘,67岁的李先生迎娶黄昏恋老伴时,用6辆轿车接亲,风风光光。这满满的仪式感同样让网友羡慕、赞叹。

越随意,生活越没劲

不过,不是每个人都在意生活上的仪式感。有的人年轻时挺懂浪漫,上了年纪后,却变得随意起来。生活大多数时候是平淡的,越没有仪式感,越容易把生活过成一潭死水。对此,浙江杭州67岁的章梅英表示认同。

刚退休时,章梅英以为仪式感只存在于生日和结婚纪念日。生活中,她是个“糙人”,提编织袋买菜,穿拖鞋跳广场舞,随便打扮下去参加同学聚会,“那段时间我常哀叹生活无

聊”。2012年去法国旅游,章梅英在街头看到一群衣着时髦的老太太,“导游说她们都70多岁了,每天精致打扮,相约在街头喝下午茶”。这个事让章梅英感到震撼。回国后,她丢掉一大箱旧衣服,爱上穿旗袍,不化妆不出门;带着老伴学舞,每天在家练一支舞……自从给生活增添些“小仪式”后,章梅英感觉自己“重新活过来了”。现在,她加入了当地的旗袍协会,在两所老年大学任教。

营造仪式感有很多方式

如何在生活中营造仪式感?国家二级心理咨询师王堂生建议从身边小事做起:每次出门前给爱人一个拥抱;每周为自己做一桌大餐;定期给老友打问候电话……培养夫妻默契也能增添仪式感,“日本有对夫妻,38年穿情侣装。老夫妻可以一起泡壶茶,看一场电影,吃一次西餐”。

网上有一份给父母增加仪式感的指南:与父母共度重大节日;给父母过生日;亲自给父母做顿饭……在王堂生看来,这份指南也可以“反向

操作”。“老人可以主动提出给子女过生日;在子女工作忙时去看望;给子女打电话聊家常……”湖北仙桃62岁的刘君华深有体会,他的女儿在成都当医生,常年难回家一次。2018年女儿过30岁生日,说好不操办,刘君华却和老伴开车赶到成都,订了蛋糕给女儿过生日,女儿感动哭了。“之后,她对我们也多了许多小仪式,定期打电话问候,时不时买点小礼物,给我们增添了许多快乐。”刘君华说。

来源:快乐老人报

玩趣味游戏改善手眼协调性

人到老年,部分人可能会出现上肢功能障碍,往往需要在他人帮助下维持生活自理。其实,平时通过一些趣味游戏训练,就能改善手的灵活性以及手眼协调性,并能帮助老年人克服自卑、无助等心理。

拧螺丝 将螺母(螺丝)板放于适宜高度的桌面上,用大拇指指腹分别对应其他指腹,对螺母(螺丝)进行旋出、旋进操作。经常练习,可改善手指的对指功能,提高手的协调性和灵活性。

捡豆子 这是一种手部精细动作训练。把黄豆、绿豆、黑豆等混在一起,在限定时间内把其中一种颜色的豆子挑出来。还可适当增加难度,用筷子把豆子夹出来。可提高手眼协调能力、腕关节灵活性。

穿扣子 把扣眼大小不一的扣子混在一起,然后拿起针线,从针眼孔较大的扣子开始穿,通过不断练习,最后或许能穿起扣眼最小的扣子。此练习能很好地改善手抖、手眼不协调的症状。

画直线 手握蜡笔或彩笔,分别画垂直线、水平线。随着所画的线越来越直,手眼的协调性会越来越好。

来源:西海都市报

69岁老人“被贷款”150万元

2021年初,中国裁判文书网公布一桩“离奇”的贷款纠纷案:69岁的李某文被交通银行起诉,要求偿还150万元贷款。证据显示,双方签署了贷款合同,银行也确曾放款。但法院一审和二审均判决银行全责,李某文不用还一分钱。

裁判文书显示,2012年8月30日,李某文与交通银行北京官园支行签署贷款合同,贷款150万元。李某文以北京市海淀区一套房提供抵押担保。

因李某文未按期还款,交通银行将李某文告上法院。

李某文表示,办理贷款的资料除房产证真实,其余所有的材料全部是由交通银行信贷经理于某辰、银行“套路贷合伙人”刘某男、骗子王某琴以自己及自己的丈夫名义伪造的。

于某辰向警方坦承,盖有公章的工作证明等材料都是刘某男交给他的。此外,为确保贷款通过审批,于某辰按刘某男所说,填上了王某琴而不是李某文的电话。北京法源司法科学证据鉴定中心出具的司法鉴定意见书和警方证据均证实,多份文件中李某文及其丈夫的签名系伪造。

一审法院认为,这笔贷款是针对老年人的金融“套路贷”,于某辰在贷款业务办理过程中存在过错,交通银行对员工管理不善,亦存在贷款审批及风险核查部门工作不力的问题,最终驳回交通银行全部诉讼请求。随后,交通银行上诉。二审法院驳回上诉,维持原判。

来源:北京晚报、证券时报