

老头吐槽：老伴总爱翻旧账



(图片来自网络)

网友“乐逍遥”在网络平台吐槽：“我老伴爱翻旧账，过去多少年了，陈芝麻烂谷子的事，都能给翻出来。什么当初我妈偏心，月子里没照顾好她；我哪次喝高了让她照顾……我实在不知道聊这些有什么意义。”引发了不少人共鸣。河南洛阳市定鼎门社区组织老年朋友对该话题进行了讨论。

“翻旧账很伤感情”

相比男人，女人更喜欢“翻旧账”。在网络平台上，不少男同胞对老伴爱翻旧账深有同感。

网友“章晨”：我老伴也爱翻旧账，比如她让我干活的时候，看我要是不动，就把往前30年的旧账全都翻一遍。

网友“张国印”：翻呐，说我年轻的时候没有抓着机会挣钱啦，看人家谁谁谁，现在都多

发达，日子过得多好啊。

65岁的赵宏民认为，在家庭生活中，翻旧账很伤感情。有时，在两人翻旧账的那一刻，还可能牵扯到其他家庭成员。比如，你妈当年没有给我们看孩子，你妹妹借我们的钱没有还……这就像点燃了家庭生活矛盾的导火索，带来了坏情绪，影响了老两口之间的感情。

“只是为坏情绪找出口”

69岁的范素玲有时总听到一些老姐妹抱怨，老伴嫌弃她们絮絮叨叨地翻旧账。范素玲说：“我要为女同胞发声，其实这些絮语只是为坏情绪找出口。”最近，范素玲在家就翻了一次旧账。因为孙子即将上小学，一家人考虑给他选一所教学质量高的学校。其他人都在四处打听，范素玲说，老伴不仅不出谋划策，还说风凉话。范素玲想起老伴当年在孩子上学的问题上就是同样的腔调，当即火冒三丈。

对范素玲的说法，67岁的郑爱霞表示赞同。郑爱霞偶尔也翻旧账，特别是在情绪不好或者老伴特别懒的时候会抱怨几句。她抱怨的主题只有一个：老伴这大半辈子没有送过她一件礼物。有一次，郑爱霞借着老伴犯错，又翻起这个旧账。之后几天，老伴虽然依旧没送她礼物，但一大早起床做早餐、干家务活，用行动表达心意。郑爱霞说：“我发现，适度翻旧账对家庭关系也有助推作用。”

学会用幽默化解矛盾

如果夫妻中的一方在吵架时总爱翻旧账，一旦处理不得法，很可能导致矛盾升级。洛阳市定鼎门社区参与讨论的老年朋友给出了不少建议。

68岁的张春兰认为，夫妻一方之所以会翻旧账，是因为某种需求没有被满足，而且之后每次提起，也没有得到妥善的处理和安慰。“被翻旧账的一方可以多多赞美对方、认可对方，积极给予对方关爱，相信能缓解矛盾。”

59岁的付润霞表示：“在生活中多数是女同志翻旧账，我觉得男同志可以大度一点，你跟我翻旧账，我跟你讲幸福；你跟我说过去的糟心事，我给你

展望未来的幸福生活，通过这种积极的态度面对眼前的不愉快。我还有一个提议：男同志在家里要有幽默感。在女同志翻旧账的时候不要总是一脸无奈，或是针尖对麦芒，要学会通过机智、幽默的方法化解矛盾，这样双方就不会争吵了。”

国家二级心理咨询师石榴娥提醒，人非圣贤，孰能无过？日常生活中，我们要学会就事论事，得饶人处且饶人，适度地、不伤情感地翻旧账才是智慧的体现。在家庭生活中，夫妻关系和谐，不仅能使自己感受到幸福，也会让家庭成员受益，整个大家庭和谐相处。

来源：快乐老人报

钓一个好体魄

退休之后，闲来没事，我又拾掇起早年的爱好——醉情山水间，做“烟波一钓翁”。两年下来，甭说体重减下去十多斤，体形匀称，体格健壮，心情还格外舒畅，真可谓“身体倍棒，吃嘛嘛香”。静下来细思量，我给钓鱼活动总结出了三大好处，爱好垂钓的老友咂摸咂摸，是不是这个理儿。

其一，常跋涉，锻炼脚力

钓者，最基本的就是脚下功夫。方圆几十里，哪儿有小河、清塘、水库，哪儿就能寻到垂钓者的身影。骑一辆单车，不论寒暑易节，都身披晨露朝晖，沐浴清风细雨，一路欢歌直奔目的地。崎岖山路也好，坎坎田埂也罢，为的就是逃脱那么多羁绊，不为名忧不为利累，寻得一方幽静之所，做一个优哉游哉的钓翁。两年下来，我骑坏了一辆自行车，踏烂了数双布鞋，周六周日必钓，节假日更可尽兴，最远一天行程近百里，爬过马陵山，涉过沂沐河，练出了一副好身板。而今我脚力大增，走起路来健步如飞，底气十足。

其二，耐饥劳，磨炼意志

垂钓，看似轻松惬意，其实不然，钓者要有坚强的意志，吃得下“三苦”。一是暑热之苦。春光明媚、秋高气爽的季节，最适宜垂钓，可烈日当头、热浪滔滔的暑天，一些垂钓者还要坚持“上岗”，这就需要不怕骄阳暴晒、暑气袭人。二是饥渴之苦。“饥”还好对付，包里有自备的干粮，关键是焦渴难耐。壶中之水早已殆尽，这时鱼儿却频频上钩，这番良机怎好错过，只有坚持下去。三是劳顿之苦。几番苦寻，大半日坐功，一般人是很难熬得下来的。这“三苦”，对我来说不仅仅是磨炼了意志，更重要的是减肥健美效果忒佳，而且绝无副作用。历经了“三苦”，踏着淡淡暮色满载而归，最享受的就是一道鲜美的鲫鱼汤，一壶醇香的家乡酒，品着有滋有味的生活，这“三苦”也就变得分外甜蜜。

其三，醉山水，陶冶情趣

将宋人欧阳修《醉翁亭记》中那句稍改两字，变成“钓翁之意不在鱼，在乎山水之间也”，是最适合钓者心境的。有所获抑或无所获，并不紧要，关键是“钓”出了一份好心情，抛却了那些无名的苦闷和烦恼，减缓了尘世间滚滚而来的重压，确是难得的。看那蓝天，霞光点点，浮云悠悠；看那绿水，清波微漾，莲萍飘摇。林中鸟儿啁啾，蝉儿轻唱；河面蛙鼓如潮，鱼儿喋喋，这美妙的天籁之声把浮躁的心儿过滤得一丝儿杂尘都没有。一人一杆一鱼篓，人与自然和谐交融，这样的休养心性方式是再好不过了。置身于湖光山色之中，坐看云起云落，静听鸟语鱼唱，不由吟起张志和那首《渔歌子》了，“西塞山前白鹭飞，桃花流水鳜鱼肥。青箬笠，绿蓑衣，斜风细雨不须归……”

来源：北京青年报