

科学保健 | 文化养生 | 膳食养生

阳光保健养生中心

Worldshine Adult Medical Day Care Center

感兴趣的耆老和家属请联系:

301-250-3555

孙女士 (注册护士)

专业护理, 康复治疗

社工服务, 接送问诊

营养膳食, 文化养生



阳光中心祝您和家人
吉祥如意, 平安喜乐!

用心做养老, 用爱护健康。

咨询加入、求职、商业合作请联络:

info@worldshinegroup.com

三家中心长期招聘活动助理、RN,

CNA, 司机, 厨师, 帮厨, 志愿者。

提供健康保险、牙科眼科保险、人寿保

险、SIMPLE IRA退休金、带薪假等福利

打开微信 扫描二
维码 关注阳光微
信公众号【阳光每
一天】



德国镇店: 20420 Century Boulevard, Germantown, MD 20874

Laurel店: 5801 Ammendale Road, Suite D, Beltsville, MD 20705 (近马大)

Frederick店: 110 Thomas Johnson Dr, Suite 150, Frederick, MD 21702 (近Urbana)

www.worldshinecare.com



阳光的快乐生活 (七) -- 快乐尽在不经意间
阳光三部耆老: 靳福春



古代文人墨客眼中的快乐, 是唐代孟郊《登科后》诗中的“春风得意马蹄疾, 一日看尽长安花”的喜悦; 是宋代杨万里《宿新市徐公店》诗中的“儿童疾走追黄蝶, 飞入菜花无处寻”的童真; 是唐代王维《竹里馆》诗中“独坐幽篁里, 弹琴复长啸。深林人不知, 明月来相照。”的宁静; 是南北朝王籍《入若耶溪》诗中“蝉噪林愈静, 鸟鸣山更幽”的恬淡……

现代人的幸福快乐, 是不经意间的蹉跎苍茫之心情。快乐的定义其实是有很多种的, 需求不一样对于快乐的定义也就各不相同。当你从孤独的角落来到众人聚集的环境时, 会产生前所未有的温暖; 当你接触到不同肤色的人和听到不同语言的交流时, 会有一种新奇感; 当你的病痛得到关注与护理时, 你会产生感激与欣慰; 当一个人处于经济或体质的弱势群体时, 及时得到了应有的帮助时, 你会无限感激, 甚至泪留满面。在这些事情发生之后, 所有的情感都会转变成快乐。英国的史蒂芬·霍金不能说话、不能写字、多半辈子歪着脑袋坐在轮椅上, 只有左手的三个指头能操作按钮, 但他自豪地说: “他在各方面都非常幸运, 感到很满足……”

轻松的人尤其容易快乐, 既然快乐是人的一种感觉, 那么在阳光中心的耆老们整日衣食无忧, 每天生活在轻松的氛围中, 就应该感觉到快乐。在这里有不同形式的娱乐和健身活动, 而且都不用操心劳神, 散发的都是开朗的欢乐声笑语, 还有一颗放飞的心。生活的多姿多彩, 能够使人轻松地看待喜悲、活得潇洒。在阳光下, 你能够发现每一天的美丽和新鲜, 如果将这些新发现点滴的积累起来, 不仅能够使心情愉悦, 而且还能让生命给予老年人更多的机会。



让快乐如白纸般的简单。每当在阳光用餐的一刻, 让舒爽的意境围绕在餐桌周围, 用一颗虔诚的心, 珍惜被送到嘴边的一粥一饭, 也才能达到用餐带来的快乐。饭后, 可以慵懒地坐在椅子上舒缓一下嘴嚼的“疲惫”; 可以享用一杯咖啡或绿茶增添一点情趣, 消磨一点时光; 也可与同桌同乡老友叙谈一些生活的趣事, 排除烦闷; 或是坐在椅子上静静地冥想, 让思绪进入一个超然的境界。



快乐是什么? 快乐是来自内心深处的歌唱, 听古典的悠扬起伏, 唯美; 听流行的火爆动感, 舒服; 听摇滚的振人心脾, 痛快; 听爵士的欢快激情, 爽朗。如果听不懂“阳春白雪”, 可以哼几句乡间小唱, 五音不全也可对着屏幕放声吼几嗓子。没有人笑话你, 同样能得到掌声。唱歌让呼吸通畅、心情放松, 快乐自然会闯进你的心里。音乐能让你忘却一切烦恼, 让时光不觉流淌。可以邀好麻坛好友在“四面城墙”, “吃抓碰胡”, 充满智慧和乐趣地博弈。身体允许的还可以打打球, 体验击球进袋的快感; 打打乒乓球, 让小小银球的跳跃调动身体的每一处神经; 闲暇时读读书看看报, 精彩的片段和有趣的情节和情浓之处的呈现, 快乐会随之而来。

快乐是无形的, 但被快乐覆盖的人却是有形的快乐。从很多方面, 我们都能快乐, 但每个快乐的背后都有付出的辛勤, 因此快乐是辛劳耕耘的甜美果实。快乐应该是一种充实的生活方式, 只有充实, 才会快乐。写作是可以记录时光的魔法, 描绘阳光的快乐生活; 记录阳光耆老的幸福时光; 叙述在美经历的点点滴滴; 描绘琴棋书画的美好意境。当仔细品读精心书写的字里行间, 会惊喜地发现时光在倒流, 手握笔尖在纸上起伏时, 那种愉悦也令人神往。当你让别人快乐时, 你自己也在快乐。

阳光保健养生中心