

接受别人让座别以为理所当然 请对让座者说声 谢谢 让正能量不断地传递下去

牧马人：

我每天坐公交车上下班。在公交车上，多数人遇到老弱病残等特殊乘客时，会主动站起来让座。但也有时，年轻人主动让座后，有些人觉得理所当然而不说声 谢谢。

主持人：

对于一般人来讲，让座是不求回报的。

牧马人：

是的。对于主动给老人让座的人，更多的是出于一种文明的素养和一份内心的友善，并不期待获得回报或馈赠。但不可否认的是，虽然这只是微小的善举，却也是一种把舒适留给别人的付出。再小的善举，也应获得基本的尊重和感谢。对让座者表示谢意，既是对善行的肯定和鼓励，也是受让座位者自身文明的体现。

主持人：

嗯，有道理，让座事小，影响却很大。如果处理得好，会带动更多的人把尊老爱幼落实到行动上。如果年长者觉得年轻人让座是天经地义的事，漠然接受，而不在口头上表示感谢，至少是不妥当的。

牧马人：

有些善举微不足道，但不同的人却有不同的反应。有些人在接受别人的帮助后，默不做声，认为理所当然。还有些人依仗年长

逼着别人让座。这些都不是我们想看到的情形。当我们抱怨这个社会冷漠时，是不是也要反思，究竟是没有好人，还是缺乏培育好人的环境。如果人人对善行善举保持敬意。你帮一下我，我道一声谢，就不愁培育不出一个融洽和谐的道德共同体。

主持人：

这么说来，说声 谢谢，是多么的有必要，也是一种善行美德，能够让人与人之间变得友善谦让，能够鼓舞人们继续乐善好施。

牧马人：

那是肯定的，人与人之间应该如何相处？答案其实并不难找，不妨就遵照孟子所提倡的准则：出入相友，守望相助，疾病相扶持，则百姓亲睦。一个个道德共同体建立了，整个社会的道德氛围也就提升了。谢谢，虽然只是一句礼貌用语，但我们不能把它仅当成一句客套话，它体现的应该是文明素养，传达的应该是温暖人心的真情和善意。真诚地说一声 谢谢，是对助人者的一种回馈，也是对他人的一种帮助和精神抚慰，能够带给助人者言行上的认同、情感上的慰藉和心理上的满足，让人与人之间变得亲近和友爱。

主持人：

你说得有理。对他人的善举说声 谢谢，可以让正能量传递下去。

老妈退休后迷上柔力球 精神充实了身体也变好了

冯女士：

两年前，老妈刚退休的时候，很空虚，甚至数次闹出了早上背包到办公室去的笑话。现在她的生活可充实了，家里的电话也属她最多了。

主持人：

哦，是什么改变了她？

冯女士：

一个偶然的机，老妈在三江广场看到了有人在打柔力球，一下子被这一项运动吸引住了，并对这项具有一定技术含量的健身运动产生了浓厚的兴趣。老妈利用一切机会如饥似渴地学习，每天很早就起床去公园，向别人学习技术，回到家里对照光盘反复研究动作细节，边看边练。每天坚持锻炼让老妈受益匪浅。

主持人：

嗯，这样不但在身体上得到了益处，在精神上也变得相当充实。

冯女士：

是的，这项运动也大大缓解了她因之前缺乏锻炼所引起的肩周炎和腰椎间盘突出等毛病。这也是老妈坚持锻炼柔力球的动力。什么正手反手、高迎低送、下接上抛、左圆右弧、跃背跨腿、扭身转体，每天早上，伴随着柔和的音乐，老妈舞动着手中的柔力球拍开始练习。在一系列近似舞蹈般美妙的圆弧线路中，老妈随心所欲地将球带入送出。玩柔力球利用离心力的原理，靠的全是巧劲。很多动作都是在甩臂、转体、旋转中完成的。老妈以肩关节为轴，带动腰部摇摆做各种弧形运动，不知不觉中，活动了全身各个关节。

母亲喜欢长时间打麻将不利健康 每天最好限制在二三小时内

玉乐：

我妈很喜欢打麻将，经常一打就是一下午。如果不是要接孙子，她可能会打到晚上。老人打麻将也不是不可以，但听说久坐对身体不好，我们又不想说她，怕她误会。

主持人：

不论是什么人，长时间打麻将都会影响身体健康。

玉乐：

平时也常听到一些老年人因打麻将而导致悲剧发生。为了防止这种情况发生，我们也时常跟母亲说，不要太长时间打麻将。可是每次坐下来打麻将，就起不了身。有时她还跟我们说，打麻将对老年人来讲是一项有益的用脑活动。

主持人：

老人打麻将最好不要赌钱，不要过于计

较结果，否则容易导致情绪激动，不利身心健康。除了打麻将，老人应多到户外进行体育锻炼。

玉乐：

不知道长时间打麻将有什么危害？多久才适宜？

主持人：

记者咨询了永康医院林红医师。她认为，老年人各器官都有不同程度的衰退。长时间坐着打麻将，会引起下肢麻木或浮肿，一遇有事，突然站起，就会出现头昏、眩晕等失重感，如患有高血压就极易引起中风。同时，老年人一般皮肤弹性较差，臀部长时间受压，血液流通不畅，容易引起臀部瘙痒、隐痛不适。每天打麻将时间最好限制在2至3小时内，并选用合适的桌椅和松软的坐垫。

荷兰的养老方式 值得我们借鉴

群燕：

在我国，社会老龄化的问题日益凸显。应对社会老龄化，先我们一步进入老龄社会的发达国家，有些成功的经验值得我们借鉴。

主持人：

哦，请你与大家分享分享。

群燕：

就是荷兰的组合养老，当地养老院为解决房间过剩问题，会把多余的房间租给大学生。租住的学生无须交房租，但每月必须花至少30个小时陪老人聊天、购物或学电脑。

主持人：

是的。荷兰是欧洲经济发达的国家之一，养老制度很健全。

群燕：

嗯。荷兰老人有着独特的生活方式。老人往往与孩子们分开住，甚至分住在不同的城市。分开住的老人一点都不落伍，电脑、传真机等现代化的设备一应俱全。他们平时以电话联系，或者通过视频互相交流。他们有时自驾车去看望儿孙，在孩子那里小聚几天。有时子女外出旅游，带孩子嫌麻烦，就把孩子送到老人家里，当然老人也乐此不疲。年岁较高、生活不能自理的老人就住敬老院。在我国，向来有“养儿防老”的传统养老观念，但是随着社会的发展，竞争日益激烈，特别是独生子女家庭，养老更是力不从心。我国的养老制度还有待完善，作为老人，从心理上，要摆脱传统的养老观念，与时俱进，学学荷兰老人的养老方式。

一对老夫妻在公交车停靠站捡到钱 请丢钱人到西城派出所认领

小狐狸：

你好，我是西城派出所的。今天早上有一对70多岁的老夫妻，在老人民医院附近的公交车站牌捡到钱，交到西城派出所了。他们说，怕是去医院看病的人掉的。能不能在你们平台找找失主，也表扬一下这对拾金不昧的老夫妻。

主持人：

他们是去坐车时捡到的吗？

小狐狸：

他们夫妻看完病从医院出来，到公交车站牌坐车回家。当时站牌上没人，他们捡到钱后，回到医院让护士帮忙报警。

主持人：

老人拾金不昧的善行值得我们学习。

小狐狸：

是的。老人家身上体现满满的正能量。也请丢钱的人到西城派出所认领。