

人到八十话健康

光阴荏苒,我已是80岁了!老同事见我,都说我脸色红润身体棒,结实的身体胜过退休前。

心情愉悦是健康的“维生素”。我退休后,积极培养良好的情操,保持一个阳光平和的积极心态,心胸豁达大度,遇事淡然处之,不被名利所左右,不攀健康比长寿。这就是我健康长寿的精神支柱。

兴趣爱好是健康的“润滑剂”。快乐有助抗衰老,欢喜胜似良药。退休了,我就根据自己的兴趣爱好和自身的养生需要,开个“心疗”处方,做自己喜欢做的事,让自己活着的每一天都拥有属于自己的快乐。

体育锻炼是健康的源泉。参加体育锻炼,不仅是为了丰富晚年生活,更重要的是为了增强体质,增进健康。我选择了动作缓慢柔和的全身运动项目,常年坚持慢跑



和散步。而小区里有很多运动机械,我也会去甩甩腿,扭扭腰,转转身。

科学饮食是健康的“黏合剂”。退休后提倡“五谷为养,五果为助”,务必吃出营养,吃出健康。我坚持做到粗粮细吃,细粮粗吃,以素为主,荤素搭配,饭要软一点,蔬菜要多一点,水果要挑选好一点,让生命之光沿着健康的轨道前进。

养成好习惯是健康的“调节剂”。我养成了健康的饮食习惯,不挑食,不偏食,合理均衡进食,满足自身的营养需求,实现享受美食,享受健康,享受美好的人生。我还重于调节好自身的“生物钟”,在生活中自动减压,自觉减负,科学地安排好作息,劳逸结合、张弛有度、规律作息,使自己的生活在有朝气、有活力,终身受益。(唐学丰)



哈哈一笑

心痛

伴随着一阵心痛,我闭上眼睛,捂住胸口,表情扭曲,把手机扔到桌上……

同事赶紧跑过来问我:“怎么回事?是不是不舒服?”我叹了口气说:“没事儿,刚把上个月的账单还了。”

一直吃

假日酒店的经理来通知入住的旅客们说:“女士们,先生们,我们这里早餐是7点到11点,午餐是11点到15点,下午茶是15点到18点,晚餐是18点到24点。”

吝啬先生低声抱怨:“难道我们半夜才去沙滩上玩吗?”

学车

我在驾校学车,教练比较暴躁,动不动就吵人,这也不会,那也不会,说了这么多次还不会之类的。

今天教练吵着吵着突然不吭声了,我想肯定是自己学有所成,教练十分满意。过了一会儿,教练看了看我,有气无力地说:“你还是第一个让我晕车的人。”

周口星源国际学校

8月25日、26日第二批体验课火热报名中

8月20日、21日周口星源举办了第一批体验课程,60余名学生参与了此次活动。师资队伍由星源教育集团资深教育专家、中外籍名师组成。孩子对校园的体验并非从进入教室开始,而是从步入校园大门的第一刻便已展开,一直延伸到住宿、饮食和生活的方方面面。

学校以**小班教学**和**双语教学**为主要特色,注重学生全方位的成长教育。毕业学生可以办理郑州学籍,参加郑州市中招考试,学生毕业后可以直升美国、英国、加拿大、澳大利亚等国家中学。



◆地址:周口市川汇区建设大道与龙源路交叉口

◆电话:0394-7627777、8127999、8152888

◆邮箱:zkxygjxx@163.com