

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器械，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。师资团队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