



锻炼

人毕竟不是铁打的,身体在为我们提供工作和生活的奉献之时,也需要好好地保养和善待。

我是一个不爱锻炼的人,但是现在每天会拿出一个小时,到小区的健身操场活动筋骨。这是一件辛苦的事情,不过因为对自己的身体有好处,也就坚持下来了。

你看看“锻炼”这两个字,左边的偏旁,一个是“金”,一个是“火”,本象征的是金属的冶炼和延展,都非轻松的工序。右边的部分也很复杂,难以一蹴而就。由此看来,除了专业运动员之外,一般人要想把锻炼身体这件事认真真一丝不苟地完成,必得付出持之以恒的毅力和时间。

我年轻的时候身体很好,记得参军时检查身体,当最后一个项目完成的时候,体检表盖的章是——特等。身高1米70,体重60公斤,视力是1.5,浑身上下毫无瑕疵,连虫牙都没有一颗。

身体好,也让人生出麻痹大意。我在西藏当了11年兵,回到北京到了新单位后,既要工作又要学习,外加服侍婆婆自带孩子,一天忙得团团转,时间非常紧张。当医生值夜班,到了早上,别人都是马上睡觉,我却觉得这是凭空多出来的干活时间,早就把自己安排得满满的,分秒必争。跑到文化馆去听课,在家里拆被子洗床单,到自由市场采买肉菜,深夜了还在看小说……忙得不亦乐乎。那时候年轻,觉得万事都不可耽搁,唯有自己的吃饭和睡觉时间是可以压缩的。于是,在将近十年的时间里,我都是早早起来给家人做好早饭,一看表,上班时间到了,什么都不吃就出门了。刚开始的时候觉得饿,特别是冬天,胃里没食,格外的冷。时间长了,好像也适应了,还以为这样挺合算的,别人为了吃早饭手忙脚乱的时候,我却早早地到了单位开始看书了。

终于有一天,半夜里腹痛难忍,只好连夜到医院看急诊,医生诊断是胆绞痛发作,当时一查,白细胞两万

多,我痛得蹲在地上起不来,医生就打了杜冷丁,并嘱咐我第二天疼痛缓解之后再做进一步的检查。最后确诊为胆结石,医生说最大的原因可能就是多年不吃早饭,胆汁高度浓缩,最后形成了结石,结石梗阻,引发了炎症。那一段时间,我吃了许多药,胆绞痛还是不断发作,夜里跑医院几乎成了家常便饭。不得已,医生说,再这样打镇痛剂,你会成瘾的。看来保守治疗效果不好,做手术吧。

我在北京医院做了胆囊摘除的手术,术后在监护病房躺了几天,那种仰望着空无一物的天花板的无助感觉,终生难忘。因为胆汁的消化功能受损,出院后腹泻了很久身体才慢慢适应。

这个教训让我体会到了人毕竟不是铁打的,身体在为我们的工作和生活奉献之时,也需要好好地保养和善待。从此再不敢不吃早饭了,无论多忙,都要为自己准备一顿正儿八经的早餐。比如牛奶和麦片粥,比如蒸蛋羹和烤面包干……哪怕是一碗剩下的稀饭、一个剩包子,也要郑重其事地热开蒸透,再津津有味地咽下。

还要坚持锻炼。我的方式就是每天晚上到健身操场,摆弄那些名目繁多的运动器械。我最喜欢的是“太空步行机”,站在上面不停地踢腿,既好玩又活动了下肢关节,长久下来,略显僵直的关节也灵便了不少。

吃饭和运动,是两件重要的事情。如果你忽略了它们,在一个短时间内,好像也看不出多少损失。但我们的身体是一个负责的书记官,它把一点一滴都记录在案,如果你辜负了它,慢待了它,那么,就算它再好脾气,再任劳任怨,也终有一天会磨损和断裂,到那时候开始算总账,就比较麻烦了。所以,如果你有饮食和运动的好习惯,就请坚持,必将受益无穷;如果你曾像我那样疏忽大意,就要亡羊补牢,把保养身体放到重要的位置,才会有更充沛的精力和时间,去从容完成人生的大目标。(据《广州日报》)

你运动时想着什么

有一间健身院,落地玻璃可让街外的路人看到室内的情况。愈接近玻璃墙做运动的顾客是愈健美的,所以亦不介意被路人看着自己在跑步机上跑步的英姿。

我仰望那一排跑步机,很想知道在机上不停踏步的人其实在想着什么?会不会是一些加强意志的话?

其实很多时候做运动也是重复同一个动作,四肢忙碌之际脑袋却很清闲,大脑除了不断告诉自己:“好辛苦啊!”似乎便没有什么好想。

健身的朋友告诉我,做运动时并不代表脑袋可以

偷懒,最好聚精会神地想着正锻炼的那一块肌肉,这样会较见效。

健身的朋友也告诉我,跑步一跑便要最少30分钟才能把脂肪燃烧,所以我在这些“空余”时间除了想着我的小肚腩,也想着我新买的那条贴身裙,我誓要把它穿上!

我倒相信心理会影响生理,当然空想着肚皮脂肪会自动燃烧是没可能瘦身的,是天方夜谭,减肥不能不做运动或付出(例如节食)。

世上是没有不劳而获的东西,亦没有不劳而失的脂肪。

(李敏)

哈哈

职业病

学中医的我和女朋友交往两个月了,连人家的手都不敢牵。

一天,我妈让我带上女朋友一起去吃饭,还要求我牵着女朋友的手出现。我答应了,终于在进门前鼓起勇气牵起了女朋友的手腕。

结果我妈当面怼我道:“你怎么连牵手都不会呢?我是叫你牵手,不是把脉!”

妙招

小王和女朋友去逛街,累了,两个人商量谁去买水,可商量的半天谁都不想去。

女朋友说:“我们猜硬币吧,你猜对了我就去,猜错了就你去。”小王觉得很公平,就答应了。只见女朋友迅速抛出一枚硬币,问:“几年的?”

体力

女朋友让我每天陪她跑步锻炼身体。可今天才第一次,她跑了一小会儿就开始耍赖撒娇,非说:“人家跑不动了嘛!”

我拿出手机,对着她拍了一张照片,嫌弃地说:“真丑!”说完一路狂奔。果然,女朋友追了我足足两公里,体力真好。

(广州)