



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”，本意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，外加服侍公婆自带孩子，一天忙得团团转，时间非常紧张。当医生值夜班，到了早上，别人都是马上补觉，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我多年不吃早饭，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，我吃了很多药，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，当然空想着肚皮下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，终于在进门时鼓足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，两个人商量谁去买车，可商量了半天谁都不想去。

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)