

流金岁月

告别失落 找回健康

■冯复兴



作为一名教师,我在三尺讲台上拼搏了34个春秋,每天面对着天真活泼的学生,在朝夕相处中建立起了浓厚的感情。我天天生活在幸福之中,虽已年近花甲,却童心未泯。

光阴荏苒,当我接到退休证时,方知已到老年。离开了讲台,放下手中的教鞭,从未有过的失落感油然而生。人常说,学如逆水行舟,不进则退,心似平原走马,易放难

收。从此,我走入了另一种生活方式,而且愈走愈远,一发而不可收。我每日待在斗室之内,自我封闭起来,除了一日三餐之外,终日卧床为伴,还养成了吸烟、饮酒的坏习惯。

不知过了多久,我在下楼时忽然觉得楼梯高了好多,上下一次就累得气喘吁吁、心慌气短、头暈眼花,这更使我好静不好动了。一次外出,我穿上原来的裤子,感到很

不合适,又换一条,依然如此。接二连三,我换遍了所有的裤子,全是紧紧地束缚着我的身子。这才使我猛醒,原来是我的腰围变大、体重增加、脂肪堆积,使原来的裤子变得窄小所致。就这样,我原来的裤子都一条条被迫“下岗”了。

后来,一位老友来看我,说起他退休后的生活,真是丰富多彩。他不但坚持锻炼身体,而且积极学习书法、绘画与写作,各类作品屡见报端,还得过不少大奖。他填补了以前的许多空白,迎来了人生中的第二个春天,每天沉浸在幸福之中。虽然年事已高,他仍满面春风、鹤发童颜、耳聪目明、走路轻松。这使我十分羡慕,他的一席话,更使我受益匪浅。

经过激烈的思想斗争,我下定决心,要与不健康的生活方式告别,重新找回我的健康。为了少走弯路,我首先请教医生。经过检查,我的体重超标,血压高、血糖高、血脂高。总之,在我身上,已存在许多威胁健康的信号。我要想改变现状,首先要解决体重超标的问题。为此,医生给我提出了完整而科学的生活与锻炼方案,从日常起居、作息时间、饮食习惯、人际交流、如何锻炼、兴趣培养等方面,都进行

了合理安排,并为我开出健康处方:管好嘴,多动腿,勤动脑,广交际,戒烟酒,除陋习。

想法容易,行动难,持之以恒更难。就拿锻炼来说,久不运动,稍一活动我便心慌气短、汗流浹背。春秋天气候宜人时,我尚可坚持;严寒酷暑时,我便会动摇,总想半途而废。在数九寒天,我十分留恋热被窝,起床锻炼比登天还难。根深蒂固的陋习,改之更不容易。

一次,我去看望一位瘫痪的莫逆之交,数月未见,他已从卧床不起变为能下地站立。他与病魔作斗争的毅力,我深深为他的顽强精神感动。他说要努力锻炼,力争早日康复,重新拿起手中的笔,再为伟大的祖国而讴歌!他这番话犹如一剂猛药,直抵我的顽疾,我再也不能无动于衷了。

从此,我坚持锻炼,严格按照医生的健康处方,坚持不懈地努力。一分耕耘,一分收获。我终于取得显著成绩,现在不仅自我感觉良好,再经医生体检,体重、血压、血糖、血脂都已恢复了正常。这正是:要想健康好,体重是指标;不胖也不瘦,百病自然消;欲达此目的,锻炼最重要。

养生参谋

与老年人漫谈“四快”

■刘学文

老人除了保持好心态外,还要保持“四快”:

一是吃饭快。这里的“快”,并非狼吞虎咽,是指吃饭顺畅,硬的食物能咬动,干的食物能吃下,汤水喝得很顺溜,吃了以后觉得很舒服。吃饭吃得快,说明你牙齿好,舌头活,肠胃消化功能正常。试想,若牙齿不好,你硬的东西咬不动,吃肉吃菜不是嚼不烂就是塞牙缝,你能吃快吗?肠胃消化不良也吃不快;见了食物就皱眉头、没胃口,你能端起一大碗捞面条一会儿工夫就报销吗?所以说,吃饭快是牙齿和胃肠健康的一个标志。

二是说话快。这个“快”不是抢人话茬,是指说话有前因后果,表达得合情合理,让人听了很舒服。遇事交代得有条不紊,轻重缓急安排得合情合理,对家里家外、老老少少的困难考虑得很有人情味儿,让人听后佩服得五体投地。说话快是头脑健康的标志。

三是走路快。这里的“快”不是与人抢路,这里所说的“快”是指走路腿脚灵便、不瘸不拐。在你锻炼的时候,能做到“行如风”,起到锻炼身体效果,浑身舒坦,岂不美哉!走路快,说明你四肢灵活、发达,也是健康的一种表现。

四是大便快。这里非指泻肚子,这里的“快”是指一天一次大便,三五分钟搞定。大便快说明你胃肠好,排泄功能好,这也是健康的表现。总之,老年人身体健康与否,请用这“四快”检验一下。



夕阳红热线 13592220003



雪屋 邵平 摄

朝花夕拾

四十多年前的元旦晚会

■赵元清

元旦前夕,我脑子里浮现出了许许多多有关元旦的往事,然而印象最深、最令我难忘的是1966年元旦我在新兵连时参加的那次联欢晚会。

当年,我们这批兵在1965年12月15日凌晨下火车,步行十几公里路才到达营房。第二天,我们就开始了紧张的军训。待日常工作一就绪,指导员就在全连军人大会上,宣布了关于召开元旦联欢晚会的决定。指导员在会上说,开联欢会,兵演兵,对鼓舞官兵士气、提高部队战斗力有着重要意义,要求一个班必须按时拿出一到三个节目,并强调不得影响白天军训,编排工作一律在晚间业余时间进行。

经过了十来天紧锣密鼓的准

备,联欢晚会如期举行。所演的节目大都是快板、三句半、对口词、诗朗诵等,题材都是歌颂党和祖国、忆苦思甜、宣扬好人好事的。

当轮到俺班时,上场的是我和另一位战士闫维民。我们演的是自己编的对口快板,节目的名字为《当个祖国需要兵》。我现在还记得开头的几句。甲问:咱俩说说心里话,兵种分配你想干啥?乙答:第一要当卫生兵,转业以后当医生;第二要当汽车兵,油门一踩真威风;实在不中当炮兵,打起仗来坐车行;就数步兵最不好,行军全靠两腿跑。甲说:你这思想真够呛,为人民服务不能忘;董存瑞、黄继光,热血洒在战场上,要以先烈为榜样,要把青春交给党……结尾是甲乙一起说:学王杰、学雷

锋,当个祖国需要兵。

在晚会上演出的人员,大多数都是第一次,有的一上场就脸红,紧张得说了前句忘后句,逗得大家大笑不止。尽管如此,战士们热情还是很高,每演完一个节目都报以真诚而热烈的掌声。

不过,出类拔萃的演唱人才也是有。新兵路兰松和杜锡宽唱的豫剧《朝阳沟》,让人听了惊喜若狂。等全部节目演完了,全体官兵一致爆发出雷鸣般的掌声,邀请二位再次献艺。两位上台后,先是以不同的唱段对唱,到后来干脆你唱啥,我也跟着唱啥,互不相让,棋逢对手,把晚会气氛推向了高潮。我们都沉浸在兴奋中,这一幕成了我人生中最美好的回忆。

闲情逸致

老人读书好处多

■卢延义

读书能提高人的精神境界,把生活中的孤寂变成享受。人到老年,难免有这样或那样不顺心的事。这一切若能融入读书之乐的意境中,这些悲老叹息就会烟消云散。

读书可增加肌体活动。大脑若经常不用就会萎缩,直接影响到全身各器官的衰退。老年人的大脑越用身体会越好,反之随着大脑的迟钝身体也会越来越差。许多老学者、老科学家、老艺术家耳聪目明、生命之树常青的一个重要原因,就是活到老、学到老、用到老,从不停止用脑。

读书能抵制不良习气。一旦养成良好的读书习惯,一天不读书、看报就无法打发那难以遣散的烦恼和无聊。读书占去了大部分的时光,填充了大脑的空白,就不可能有更多的时间去对酒当歌、热衷麻将、沉湎舞池……一个人远离了这些损伤身体的不良情趣,是何等舒适潇洒啊!

读书是良药,医愚又疗疾。西汉刘向说:“书犹药也,善读之可医愚。”南宋陆游说:“病经书卷作良医。”读书是一种辅助药物疗法,它能帮助人化解抑郁,宽敞胸怀,收到药物不能起到的奇效。清代著名戏曲家、养生家李渔说:“余生无他癖,唯好读书,忧借以消,怒借以释,牢骚之气借以除。”书中表达的喜怒哀乐,还具有调节情绪、平衡人体阴阳的心理治疗作用。我国古代医学早就认识到书籍治病的道理,最早在《内经》中有聚精会神是“养生大法”之说。读书可以使人聚精会神,丰富知识可以抑制一定程度上的精神老化。宋代的陆游曾自荐己诗为人疗疾。

读书对培养子女大有裨益。当前有些家长对孩子的期望很高,对待孩子的学习奖惩分明,却不能够以身作则。若要正人必先正己,培养自身读书学习的好习惯,营造好的学习氛围,孩子就容易养成好的学习习惯,同时家长自身的修养无形中对孩子早期的培养起到了关键作用。读书是一笔无形的智力资源。

老年朋友在空闲时间不妨多读一些书,尤其是要读一些心理、卫生知识、修身养性等方面的书籍,培养自身素质,加强人际沟通,多与同龄人交流,保持健康向上的心态,不断从读书中感受学习的乐趣,真正做到老有所学、老有所为、老有所乐。

养生参谋

与老年人漫谈“四快”

■刘学文

老人除了保持好心态外,还要保持“四快”:

一是吃饭快。这里的“快”,并非狼吞虎咽,是指吃饭顺畅,硬的食物能咬动,干的食物能吃下,汤水喝得很顺溜,吃了以后觉得很舒服。吃饭吃得快,说明你牙齿好,舌头活,肠胃消化功能正常。试想,若牙齿不好,你硬的东西咬不动,吃肉吃菜不是嚼不烂就是塞牙缝,你能吃快吗?肠胃消化不良也吃不快;见了食物就皱眉头、没胃口,你能端起一大碗捞面条一会儿工夫就报销吗?所以说,吃饭快是牙齿和胃肠健康的一个标志。

二是说话快。这个“快”不是抢人话茬,是指说话有前因后果,表达得合情合理,让人听了很舒服。遇事交代得有条不紊,轻重缓急安排得合情合理,对家里家外、老老少少的困难考虑得很有人情味儿,让人听后佩服得五体投地。说话快是头脑健康的标志。

三是走路快。这里的“快”不是与人抢路,这里所说的“快”是指走路腿脚灵便、不瘸不拐。在你锻炼的时候,能做到“行如风”,起到锻炼身体效果,浑身舒坦,岂不美哉!走路快,说明你四肢灵活、发达,也是健康的一种表现。

四是大便快。这里非指泻肚子,这里的“快”是指一天一次大便,三五分钟搞定。大便快说明你胃肠好,排泄功能好,这也是健康的表现。总之,老年人身体健康与否,请用这“四快”检验一下。

吟梅四首

■张宜举

一
天生英姿傲雪身,风霜不改赤诚心。
无惧寒水聚灵气,默然无语醉春韵。

二
梅盼春早来,心急散暗香。
迎得飞雪舞,万树梨花开。

三
蜂蝶早已入梦乡,园中惟有腊梅香。
遥知一花不是春,笑绽朱唇迎群芳。

四
诸花畏寒早枯萎,花中君子数红梅。
历经艰辛显精神,千古赞颂百花魁。