

怡情乐园

累

骑行了这么多地方，徐庆才对累的体会可谓刻骨铭心。

2003年9月3日，他去五台山游玩，上坡路太长，带的食物吃完了，又冷又饿的他连车把都快握不住了。那天还下着小雨，一直到下午5点，他还未走出大雾区，推车走了6个小时才到达山顶。

最累的是上井冈山黄洋界那一次，17公里崎岖的上坡路，徐庆才和几个人推车上山，推着推着就推不动了，当时还下着小雨，这可咋办？直到听见一位已搭汽车到达山顶的队友喊他的名字，他才和另外几个队友重新兴奋起来，又推车艰难前行，终于到达山顶。下山后，队友们给他端来一杯热水，让他的手慢慢恢复知觉。这样的骑行似乎是一条找罪受的自虐之旅，可是，徐庆才从中体会到无穷快乐。

险

1998年退休后，徐庆才已经骑车游览了祖国的许多名山大川，河南省境内的名山更不用说了。作为一个乐观的人，出发前，徐庆才没一点儿心理负担，但有些事情却让他

往事追忆

认识方哥，是我作为知青在宜阳县插队的第三个年头(1977年)。

一天，我和一个知青到洛河南的山区游玩，又累又饿时来到一处绿树掩映的部队平房前，一个和我们年龄相仿的高个子战士走过来，得知我们还没有吃过饭，便向指导员汇报，然后端来了饭菜。

交谈中，我们得知他叫宗方，20岁，吉林省白山地区人，已参军两年，还是班长。他比我们大一岁，我们叫他方哥。此后每过一段时间，我就到部队看看，给宗方和他的战友带去鞋垫等物。

冬闲时节，大队向部队首长请求派宗方来训练民兵。部队首长很

退休骑游万里 感受无限乐趣



想想都后怕。

有一次，他在去延安的盘山路拐弯，一不小心，前面来了汽车，他急忙躲闪。当时，他的自行车前轮已经悬空，离开了路面，后轮还在路面上。同行的人大惊失色，以为徐庆才非摔下悬崖不可，结果他往后坐了一下，车子的前轮又奇迹般地回到了路面上。

还有一次，徐庆才和骑友们正在路上走着，有一头牛突然从庄稼地冲出来，骑行队伍中有几辆自行

车同时栽倒，他的车也歪向一边。

徐庆才说，他本是体弱多病的人，多次从猝死中挺过来了，所以面对死神的威胁，他总能从容应对，经历得多了，人也就淡定了。

乐

骑行的累和险最终换来的是乐。没有那些累和险，哪有挑战极限后的快乐？

就说那次推车上又高又陡的井

冈山，虽然很累，却大有收获。他发现山顶的云彩很奇特，每过15分钟左右就覆盖山顶一次，再过15分钟又散了。看着云彩这样反反复复，他忘掉了苦和累，乐得在山顶大喊大叫。

骑游五岳时，他每登上一座山峰，都会自豪地举起手，像个孩子一样在山顶上又蹦又跳又喊叫：“我来啦……”

一路旅行一路歌，徐庆才还写了两大本旅行日记，记录旅途见闻和骑行心得。

徐庆才曾当过侦察兵，这样的经历使他在骑行过程中有很大优势。有一次，骑行队伍走到一座桥前，徐庆才让大家停下来，改从桥下走，有些队员不以为然，仍往桥上走，结果发现前面是悬崖峭壁。事后有队友问他：“你为啥判断那条路走不成？”他说：“你看那路上没有足迹，会有人走吗？”大家因此非常钦佩他，称他为“军师”。

徐庆才曾得过大病，医生预言他活不过47岁，但他通过骑行，不仅赶跑了死神，还从中找到了无限乐趣，从而大大提高了生活质量。

(丁立)

方哥，你过得好吗

爽快地答应了。宗方带一名战士来到村里，村里准备了几个菜为他们接风。宗方滴酒不沾，大队支书强调：这是在老百姓家里，没有那么多项规定。一同来的战士也怂恿宗方喝酒。宗方拗不过，只好端起了酒杯。这一喝不要紧，两个被当地人称作“酒桶”的人轮番和宗方较量，都被他打发到床上了，而他只是走路有些晃，我们都惊得目瞪口呆。据那名战士透露，宗方是连里的“酒仙”。

宗方对军训要求严格，短短半个月的训练，使民兵的面貌大为改观，并且在县里举办的民兵比武中获得队列和射击两个第三名。

军训期间，有几个小孩在洛河结冰的河面上玩耍，一个孩子踩破了冰面掉进河里。宗方闻讯跳进冰窟窿里，将孩子托出了水面。直到大队组织社员敲锣打鼓去部队送感谢信，部队才知道这件事。部队给宗方记了三等功。

一年后，方哥要复员了，我提前一天赶到部队为他送行，带去了一箱酒和一条红丝巾，红丝巾是给未来嫂子的礼物。这天晚上，我俩聊了很久，方哥谈到早逝的母亲、年迈的父亲和那个等他回去结婚的姑娘，又谈到部队对他的培养，我第一次看到他流了泪。他拿出一顶军帽和一件军上衣送给我。要知道在那个

年代，这两样东西可是年轻人梦寐以求的时髦品。后来我从方哥的来信中得知，他在部队立过功，回去就被分配了工作。

一年后，我也回城参加了工作。后来每年春节我都要给方哥寄去一箱酒，同时会收到来自长白山的木耳、猴头等土特产。1991年，我搬了家，春节我照例寄去了酒，没多长时间，我收到了退回的酒和一张“查无此人”的字条。我突然意识到方哥搬家了。双方都想着春节再通知对方，可是这样阴差阳错失去了联系。20多年过去了，不知已56岁的方哥过得怎么样。

(黄建中)

老年健康



精神：宁静为本，保精养神

冬季主蛰伏闭藏，所以冬季养生的核心就是“伏藏”二字。为了保证人体阴阳精气之伏藏，就需要保持精神的安宁和情绪的稳定，以保护人体的精气和精神。冬季之时，寒风凛冽，万物凋零，易引起人的悲伤

之感。所以，人们应该尽量避免各种不良情绪的干扰刺激，多到室外晒晒太阳和参加一些娱乐活动，使自己的心情始终处于淡泊宁静的状态，并做到含而不露、秘而不宣，让内心世界充满乐观和喜悦。

起居：早睡晚起，避寒保暖

《黄帝内经》称：“冬三月……早卧晚起，必待日光。”意思是说，在冬季应该早睡晚起，最好等到太阳出来以后再起床活动。在寒冷的冬季，应该保证充足的睡眠时间，早睡晚起有利于人体阳气的潜藏和阴精的积蓄，以达到“阴平阳秘，精神乃治”的健康状态。

日常生活中要注意避寒保暖。冬季天气寒冷，室内温度要适宜，室温应以18℃~25℃较合适，切忌温度过高或过低。被褥的厚薄应根据室温的变化适当调整，以人体感觉温暖不出汗为度。外出所穿的

棉衣应以纯棉布为宜，要松软轻便、贴身保暖。特别要注意背部的保暖，因为背部是人体的阳中之阳，风寒等邪气极易通过背部侵入而引发疾病。每晚坚持用热水洗脚可促进全身血液循环，能增强机体防御能力、改善睡眠和消除疲劳。

冬季还应该注意保持室内的空气新鲜。严寒的冬季，有些人因怕冷而紧闭门窗，使得室内的空气不能及时地流通而污浊不堪，影响健康。所以，冬季在调节室内温度的同时，还应注意室内空气流通和湿度调节，特别是在天气晴朗时要及时开窗通风，以保持空气新鲜。

饮食：多温少寒，补肾助阳

传统养生学将我们日常食用的食物分为寒凉、温热、平性三大类。冬季气候寒冷，为了御寒保暖，人们应该多食用一些具有温热性的食物，而少食用寒凉生冷食

物。温热性质的食物包括糯米、高粱米、栗子、大枣、核桃仁、韭菜、小茴香、香菜、南瓜、生姜、葱、大蒜、桂圆、荔枝、木瓜、石榴、乌梅、鳕鱼、鳙鱼、鲢鱼、鳟鱼、虾、海参、鸡肉、羊肉、狗肉、肉桂、辣椒、花椒等。此外，还要特别注意选择具有补肾助阳作用的饮食，以增强机体的御寒能力。

现代医学也认为，人体在冬季时受到寒冷天气的影响，甲状腺、肾上腺等内分泌腺的分泌功能增强，以促进机体产生热量抵御寒冷，应适量增强高热量食物的摄入，并适量增加蛋白质、脂肪及维生素和矿物质的供给。

运动：适度锻炼，持之以恒

俗话说：“冬天动一动，少生一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”说明冬季锻炼身体的重要性。寒冬季节，坚持室外锻炼，能提高大脑

皮层的兴奋性，增强中枢神经系统体温调节功能，使身体与寒冷的气候环境取得平衡，适应寒冷的刺激，有效地改善机体抗寒能力。有研究资料表明，长期坚持冬季锻炼的人，耐寒力强，不易患感冒、支气管炎、肺炎、冻疮等病，还能够预防老年人常见的骨质疏松症。

药物：益气助阳，滋阴补肾

传统养生学有“春夏养阳，秋冬养阴”之说，冬季养阴补肾也是养生保健的重要方法。而滋补肾阴也应注意选择偏于温性的补益中药，如熟地黄、制首乌、枸杞子等，最好用药膳等药食结合的方式。

一些具有补益作用的中成药，具有携带和服用方便的特点，也是冬季进补的较好选择。如肾阴虚者服用六味地黄丸，肾阳虚者服用肾气丸、鹿茸膏，气血两虚者服用十全大补丸等都有较好的进补作用。

应该注意的是，中药养生保健要遵循中医药的理论原则，首先要辨证论治，再根据具体的证候进行调补，所以各种保健活动最好在中医师的指导下进行。

(雅虎)

退休感言

退休是受二茬苦，先为工作伤神，接着为没有工作而伤神。

——理查德·阿穆尔

事情往往如此：一旦获得了解放，你会忍不住问自己到底是谁。

——简·伯利拉尔德

身价既让我感到很困惑，又让我有一种受愚弄的感觉。总之有了它，我就像身患绝症。

——朱迪思·罗森纳尔

做你自己，不要做非你；因为如果你不是自己，你就是非你。

——卢瑟·D·普赖斯

30年前我和保罗·艾伦创建了微软公司，我们当时对软件产业的发展有着种种梦想。我们当时谈论，今后家家都将拥有计算机，现在看来，我们的梦想已大部分变成现实。

——比尔·盖茨

眼前流水自悠悠，歇卧偷闲恋绿畴。笑看金笼牵鼻去，等闲落得用鞭抽。

——南朝/陶弘景

人生七十鬼为邻，已觉风光属别人。莫待朝廷差致仕，早谋泉石乐天真。去年河北曾逢李，今日淮南又见陈。寄语姑苏孙太守，也须抖擞旧精神。

——宋/孙冕

买个黄牛学种田，结间茅屋傍林泉。因思老去无多日，且向山中过几年。为吏为官皆是梦，能诗能酒总神仙。世间万事都增价，老了文章不值钱。

——明/刘伯温

老牛用力已多年，颈破皮穿只想眠。犁耙已休春雨足，主人何用苦加鞭。

——明/蒋冕

吏不畏吾严，而畏吾廉；民不服吾能，而服吾公；公则民不敢慢，廉则吏不敢欺。

——明/郭允礼

(佚名)