

父亲教我学养生

■李研超

父亲虽然已过耄耋之年,但是一直以来,他精神矍铄、耳聪目明,身板倍儿棒,声若洪钟……第一次见到他的人,往往会把他的年纪猜成六七十岁,每每听到此话,父亲就笑得无比开心。

当今社会在飞速发展,各行各业的人们在感到压力增加的同时,也把锻炼身体、健康长寿当成生活的主题,无论是早晨或者傍晚,也无论男女老幼,都会在街角绿地上或公园内积极锻炼身体,或散步、或做操、或跳舞、或打拳,这不禁让人感觉到全民健身活动真是深入人心。

闲暇之余,我常向父亲讨教他的饮食起居和养生之道,对此他也总是毫无保留地告诉我。

父亲讲,说起养生,人们的习惯各有不同,有的爱动,有的爱静,有的爱跑,有的爱跳,所追求的目标,无非就是有一个愉悦的



资料图片

心情和健康的体魄。他的经验是,不管你从事哪项活动,必须有一个持之以恒的态度和决心。俗话说贵在坚持。如果你三天打鱼,两天晒网,那就什么事也做不成,更谈不上健康长寿了。

除了社会上目前流行的各类养生经验之外,父亲还结合自身特点,自编了一首健康养生顺口溜:衣食住所有就好,五谷兼吃果蔬枣,随时随地动与静,戒烟限酒心态好。古今养生皆有道,适合自身为最高,持之以恒不间断,长命百岁能确保。

常言道:父母在,儿女福。父亲有关养生的话语,使我不禁感慨万千:随着时代的发展,社会的进步,人活百岁已不是梦想。可恰恰有一些人,总是觉得自己年轻,身体健康,小病小灾撂不倒,但大病一到,往往是悔之晚矣!我身边的同事、同学和朋友,已有十余人驾鹤西去,每当想起此事,惊悸之余,接下来便是扼腕叹息。

记得有次出差,在某地看到几句大实话,发人深省,内容是:你是父母的天,你是家里的山,你是妻子的背,你是孩子的肩。如果一切都成为数字的话,唯有生命是“1”,其他都为“0”。朋友们,为了所有你爱和你爱的人,跟我父亲学养生吧。

拥有好心情 身心更健康



生活中,许多老人发现自己的自控能力越来越差,遇上不顺心的事表现得十分不冷静。这除了生理因素,如体弱多病、遇事无力应对外,另一个重要原因是心理变化,如固执己见、过度敏感、私心重、虚荣心强、过于自负等。其实,想拥有好心情一点儿也不难。

摒弃攀比心理

老人退休后常会有“无用感”。为了显示自己的价值,满足内心的需求,不少老人会错误地采取攀比的方式,和他人比能力、比孩子,稍有不如意就地方就不服气。实际上,老人充实自己的方法有很多,如画画、养鸟、种花等,不仅能让内心得到满足,还可以陶冶情操。同时要明白,生理和环境的变化决定了晚年生活需要简单和平静,有老伴的关爱、儿女的孝顺和一群谈得来的老友,这就足够了。

排除控制心理

有的老人在家是“户主”,说一不二,长

期养成了一种控制他人的心理欲望,经常强迫家人按自己的意愿行事。其实人到老年,要对自己和儿女有个全新的认识:自己年纪大了,应多关注身体健康,对于身外一些鸡毛蒜皮的小事就省点儿心,这样才会有个好心情。

写写情绪日记

写日记是调节心情、防止抑郁、提高自控能力的好方法。老人与家人难免会因一些小事生气发脾气,如果把它及时写入情绪日记,记下其缘由,待冷静后慢慢分析,从自身找原因加以改进,不仅能调节情绪,还能加深家庭情感。

做做账房先生

对于不喜欢下棋、打牌的老人,可买一个算盘、一个本子,做个账房先生,把家里每天的日常开销记一遍,算一遍。通过这种合理的正确性强化,不仅能延缓大脑神经的衰退,还能练就耐心,提高自控能力。

大声朗读文章

记忆力减退、健忘等是引起老人自控力下降的重要原因,因此,多读书多看报,特别是大声朗读文章,可增强记忆力,预防老年痴呆的发生。

学会自己“找平衡”

找平衡是排解不良心理的一种有效方法,如果用眼睛向下的方式去找平衡,你就会感到“比上不足,比下有余”,心里会有知足感,心态就会平衡,遇事也就不易冲动了。

(吕丽妮)

黄大爷的楼顶菜园



资料图片

黄大爷是我的一个亲戚,他们家因城中村改造分了一套新房,三室两厅,顶楼。黄大爷种了大半辈子的地,突然没地种了,心里空落落的。黄大爷是个闲不住的人,看见楼顶有好大一块空地,就把楼顶开辟成了菜园子。

我听了,觉得新鲜,便爬到楼顶看菜园。来到楼顶,只见一片绿油油的蔬菜,有蒜苗、香菜、韭菜、小白菜等。这些蔬菜都是长在泡沫板、塑料板做成的方框子里。黄大爷在方框边上还编了号。黄大爷说,现在市里的人跑到农村种“自留地”,自从城中村改造后,市区越来越大,如今他也是市里的人了,可田地越来越少,他要在市区种菜做城市里的“农民”。黄大爷为了他的楼顶小菜园,从小区垃圾站捡来泡沫板和硬塑料板,做了些方框子,又买了一袋水泥,用水

泥把这些方框固定在楼顶,再用三轮车到工地拉了土,他和老伴一桶一桶运到楼顶,一块楼顶小田地就造好了。

自从有了楼顶小菜园,菜园下面的那间房冬暖夏凉,家人都抢着住那间房。从经济方面说,节约了一大笔买菜钱;从健康方面说,吃上了绿色无污染的蔬菜。黄大爷说,有时种的菜多了我们吃不了,就送给邻居一些,还增进了邻里之间的感情。最主要的是,自己有事做,尤其是到了夏季,在楼顶上边欣赏市里的景色,边侍弄着蔬菜,微风吹来凉爽极了。

黄大爷爱惜土地,他把楼顶充分利用,春天种菜,夏天纳凉,秋天收获,不亦乐乎。他把楼顶当成乐园,享受着自己的一片休闲空间。

(沈锋)

孙子给我打电话

周六这天吃完早饭,听到手机铃响,一看是儿子家的号,以为是老伴打来的,接听后却传来一声响亮的童音:“爷爷!”原来是4岁的孙子。我一阵惊喜,问:“旭宝,是你奶奶拨的电话吗?”孙子说:“不是,是我自己拨的。”我更惊喜。

孙子告诉我,平时奶奶经常让他背家中的电话号码和爸妈的手机号,还有110、120等应急电话,这些号码已经牢记在心了,奶奶还拿着他的手指数,一遍遍地练习怎样拨打、挂机。

我很佩服老伴的用心。当了30多年老师的她,退休后就去了儿子家照看孙子,可是她没有急着让孙子学文化,而是

更注意生活常识和自我保护技能的教育。孙子记住了警车、急救车等20多种汽车标志,能够辨别警察、保安、工商、税务和海陆空军等特殊服装;父母的名字、单位和自己居住的城市、小区、门牌更是熟记在心……

我逗孙子:“旭宝,你打开电脑视频,让爷爷看看好不好?”孙子认真地说:“爷爷,我也想您,可是奶奶说看电脑、玩游戏机坏眼睛。我早晨已经玩了10分钟游戏,今天不能再玩电脑了。明天星期日,我再让你看好不好?”孙子这么有自控力,我听着一阵高兴,连连说“好”。

(段玉文)

智者之养生也,必须适四时而适寒暑。

——《黄帝内经》

(译文) 智者的养生之道,必须顺四时之阴阳,适寒暑之变化。

中华养生
妙语箴言

