



心地常打扫 健康又长寿

■ 史学敏

给玩耍当了俘虏,20岁给恋爱当了俘虏,30岁给快乐当了俘虏,40岁给野心当了俘虏,50岁给贪心当了俘虏,60岁给死亡当了俘虏……

回忆人的一生,到什么时候才能丢掉一切欲望呢?

著名爱国将领张学良百年华诞之时,有美国记者请他谈谈长寿秘诀,老人家笑笑说:“有什么好说的呢,只有把什么都不放在心上。”

好一个把什么都不放在心上!这既是张学良将军修身养性之要义,也是养生长寿之秘诀。

许多人为了填那些永远也填不满的欲望之壑,整天费尽心机地谋取,挖空心思地钻营,于是本已杂草丛生的心地又扯起了

浮躁之网,使人蝇营狗苟、心焦气躁,心理极度失衡,进而失去了自我,徒生太多的杂念和痛苦,精神永无宁静,心灵永无快乐。

“人之初,性本善”,人人原本都是虚清明净的,只因为疏于像老和尚那样“扫地先把心地扫”,没像张学良将军那样“把什么都不放在心上”,无法明察自然之常,无法静观万物之变,以至被困在纷繁芜杂的物欲世界无法自拔。所以只有心静,才能身正;只有身正,才能坦然处世,才能悟得人生妙趣。人心安,则社会安,人心净,则世道净。倘若人人都能时常想起那扫地的老和尚,倘若人人都能把自己的心地打扫干净,向张学良将军那样把什么都放在心上,那便真是无处不净地,身心轻悠悠,健康又长寿,乐享夕阳红。

偶翻旧报,看到这样一个故事:从前,一座寺院里有一位老和尚,每天天不亮就起来扫地,从寺内扫到寺外,一直扫出十几里地,他天天如此,年年如此。有位带兵的将军见老和尚天天扫地,深受启示,突然离开军营,从此决心跟着老和尚天天扫地。扫了一段时间,他便恳求老和尚收他为弟子。当时老和尚并没跟他讲什么道理,只是向他唱了一首歌,“扫地扫地扫心地,心地不扫空扫地。人人都把心地扫,世上无处不净地”。

我们经常打扫房间,清理院落,却往往把心地清净忘得一干二净。有人说,10岁时

人之心胸,多欲则窄,寡欲则宽。
——清·金缨《格言联壁·存养》

(译文)人们的心胸,欲望多了就狭窄,欲望少了就宽广。

中华养生妙语箴言



“淡”以养生

朴素无华、淡而味长者,谓之平淡;清新俊逸、淡而有致者,谓之清淡;典雅端庄、淡然出之者,谓之雅淡;娟秀明洁、淡中有韵者,谓之秀淡……古往今来,中国人对于“淡”,可谓是情有独钟,别有厚爱。

“淡泊以明志”,这是人生的最高境界,中国人历来提倡吃素,便是源于这种“淡”以养生的思想,认为吃素能修身静性。再比如“饮食有节”,也是古人养生的经验之谈,指的是要能控制自己的嗜欲。

养生重在“养心”,健身重在“健脑”,这是许多老寿星的经验之谈。心胸宽阔而勇敢,气机宽舒而通达,形体安定而不游移,专心一意,清心寡欲,自然百病消除。《黄帝内经》开宗明义第一句便是“百病从心生”,也是这个道理。

其实我们细细想来,满桌的美酒佳肴未必是真正的美味,真正的美味或许只是那粗茶淡饭。“淡”以养生不仅是养生之道,更是一种难得的人生境界。

(唐黎标)

退休生活

玩老游戏健身

退休后,我的业余时间一下子多了起来。对于不爱动的我来说,如何利用时间,好好锻炼身体,是摆在面前的一道难题。

一次偶然的机会,我看到两个外孙玩剩下来的彩色玻璃珠。我灵机一动,想到小时候的游戏——抓子儿。一共五个玻璃珠,将一个玻璃珠向空中扔,另外四颗放置到某一平面器物上。当空中的这颗玻璃珠落下的同时,要把散落在平面上的玻璃珠抓起来,再接住掉下来的玻璃珠。第一关是一次抓一个玻璃珠,直到抓完为止才算过关,第二关是一次要抓两个,以此类推。

当医生的女儿看到我的“玩法”,也非常赞同。她说,这个游戏对于协调手眼的配合能力非常有利,而且在头部一仰一低之间,颈椎在不经意间也得到了功能锻炼。果然,两个月后,一直患有职业性颈椎病的我感觉颈椎轻松了不少。

几颗小小的玻璃珠,让我得到了意想不到的收获。受此启发,我又因地制宜,利用起了家中客厅的地板砖。这现成的瓷砖“格子”,不就是我们小时候“跳房子”所用的场地吗?“跳房子”通过单腿跳跃,锻炼眼力、臂力、脚力,达到了训练平衡和弹跳能力的作用。

于是,晚饭后一两个小时,我便播放节奏感稍强的音乐,在方形地砖上玩起跳格子。跳跃时先慢后快,以不喘不累为原则,做不同花样的跳跃,先用左腿跳,再换右腿跳,然后前后跳、来回跳、斜向跳,形式多样,随心所欲。没到两个月,我就感觉身体轻盈了不少,一称体重,竟然减少了两公斤,让人惊喜。

玩玻璃珠、跳房子,没想到退休之后重拾这些童年游戏,不仅让我意外收获了健康,更感受到了生活的乐趣。

(淑贞)

给父母讲公交安全课

楼下刘叔在公交车上滑倒导致骨折,老妈吓得不敢再坐公交车,老爸却满不在乎,说不能因噎废食,再说公交车上,就在家也有摔倒的。看老爸老妈的态度都有问题,我只好整理相关资料,给老两口上了一课。

我告诉他们,老人大多骨质疏松,易发生骨折,乘坐公交车前最好做些简单的运动。随意伸伸胳膊、转转腿脚、扭扭腰背等,活动活动肢体,以免坐车时发生意外。上车时,不要和年轻人去挤,如果车上人多,不妨等下一趟车,毕竟又不赶时间。

上车坐稳后,应该用手抓住座位边缘或前面座位上的靠背。如果没有座位,应双

脚分开站立,增大支撑面。手要抓紧把手或扶杆,最好侧身站立,这样可缓冲刹车产生的前后冲力。

公交车上的位置也有讲究。应首选车的前面,因为后面颠簸比较厉害。而最后一排中间的位置最好不要坐,遇到紧急刹车,这个座位上的人极易被甩出去(刘叔就是因此受伤的)。

下车时要提前起身,到门口等候。若不熟悉站点,应提前询问司机或周围乘客,千万不要等到报站再起身,以免慌乱中站立不稳。

老爸听完频频点头,说以前根本不在乎,没想到坐公交车还有这么多讲究。老妈

表示这些她基本都做到了。我说那就不再害怕,公交车还是应该坐的。我对老爸老妈说:“你们享受免车费的优待,应该有意识地错开上下班高峰时段,自己不挤,也能给上班族和学生们让位。爸妈若遇急事需在高峰时段出行,就打车去吧!回来我给报销,还另有奖励。”老妈一听就乐了,说:“这主意好!”

(瑞民)



孝顺
儿女