

养生  
有道孝顺  
儿女

# 身心兼修

## 健康长寿

■吴 敬



随着生活水平的提高，人们越来越重视文化娱乐和身心健康。特别是退休以后，如何提高生活质量，乐享晚年，成为当代社会的一个重要问题。

笔者通过几十年的生活经验，体会到要健康长寿，必须做到身心兼修，不但要有一个健康的身体，更要有良好的心理素质。只有身心兼修，才能健康长寿。如果仅有一个健康的身体，没有良好的心理素质，不能与时俱进，遇事急躁，整日牢骚满腹，这样的身体健康是不会长久的；如果心理素质较高，但没有一个健康的身体，总是病魔缠身，说话、办事必然力不从心，甚至生活不能自理，这样不但自己受折磨，还会连累亲人和朋友。

如何才能做到身心兼修呢？首先要提高心理素质。从工作岗位上退下来，人们往往有一种失落感。有的认为自己已经老了，不中用了，于是整天无所事事，甚至悲观失望。事物都有两面性，从工作岗位上退下来，从某种意义上

说也是精神上的放松、思想上的解放，再不需要为工作奔波，再不考虑与领导的关系、与同事如何相处的问题，这时候要迅速完成角色转换，放下包袱，解放思想，迅速投入新生活。另外，要把自己几十年来的工作经验及生活阅历予以总结。以前工作中有成功也有失败，有经验也有教训，有成绩也有失误，要把这些作为宝贵的财富，进一步总结经验，纠正不足，发挥余热。

其次，还要注重锻炼身体。随着季节的变化，可以采用不同的方式锻炼，比如打太极拳、游泳、学习书画、旅游等，尽量使自己的晚年生活紧张而愉快，尽量使自己的业余生活丰富多彩。

2013年6月，我从工作岗位上退下来，退休后迅速完成了角色转换。我利用自己多年搞文字工作的特长，为党史部门编纂有关党史资料，为地方史志部门编纂有关史志资料、年鉴资料等，同时向媒体投稿，这样既丰富了生活，也增加了经济收入，一举两得。

退休之后，我还积极参加体育锻炼，夏天我游泳、下棋、旅游，冬天跑步、打太极拳，空闲时间临习书法，学习古文。我每天早上5点起床，晚上10点钟休息，学习和生活都是有计划、有步骤的，有张有弛，从来不感到疲倦，觉得生活充实，很有意义。

退休3年来，我为有关部门提供党史资料30多万字，我编写的《周口抗战简史读本》已于2015年9月出版。另外，我还自作诗词40多首，向媒体提供稿件20多篇。

退休以来，我努力做到身心双修，始终保持良好的精神状态，生活丰富多彩，非常有意义。



岁月长河中的母亲 ■苗青/摄

## 我给母亲讲故事

前些日子整理房间，发现好多本多年前收藏的故事书。看着一尺多高的故事书，我心里琢磨着怎样处理。这时，母亲招呼我，让我给她读读药盒上的使用说明，我忽然想到了这些故事书的用处。

母亲年轻时就爱读故事，讲故事。我小的时候，最欢乐的时光就是依偎在母亲温暖的怀里，听母亲讲故事。那时我特别崇拜母亲，觉得母亲就是一个故事匣子，有着无穷无尽美妙的故事，牛郎织女、孟姜女哭长城、岳母刺字……如今，母亲年龄越来越大，眼神也越来越不济。去年，母亲左眼视网膜脱落，几乎失明。每次听到母亲感叹自己老了，连书报也不能读了的时候，我心里就会泛起阵阵酸楚。

晚饭后，我陪母亲坐在客厅里喝茶，我拿起一本1982年的《故事会》，认真地读给母亲听。母亲静静地听着，眼角竟掉下几滴泪。她肯定想起了她给孩子们讲

故事的情景：几个儿女依偎在她身边，借着微弱的灯光，她拿着一本早已泛黄的书，一句一句地读着。时光荏苒，岁月如梭，原先是母亲为孩子讲，现在是我为母亲讲。看到母亲兴奋的样子，我也非常高兴。

就这样，每晚我都会给母亲读一两段小故事。再后来，我就用电脑把我读的故事录制在芯片上。在我上班的时候，母亲就会自己打开放音盒，听我的声音。也许母亲并不是真的想听我讲故事，仅仅是想听听女儿的声音而已，这样，才能感觉到女儿时时刻刻都在身边。

每次看到母亲听故事的专注样子，我都会觉得，母亲的现在就是我的将来。有一天，当我慢慢变老，面对夕阳的余晖，坐在母亲曾经做过的摇椅上，聆听女儿讲故事，那是多么幸福温馨的画面啊！

(长青)

咱爸  
咱妈

## 围炉的温馨

■焦 辉



没一会儿，淡淡的香气开始弥漫。昂又拿来红薯，也排在炉沿，淡淡花生的香气里又加进了烤红薯的甜味儿。望着七岁的昂在炉门前欢喜的笑脸，我的思绪回到了过往的岁月。

儿时冬夜，母亲总要早生起火炉。我坐在火炉旁写完作业，就从粮食囤子里掏些花生，排在火炉边沿，再掏出玉米，用铁条穿着，横在火炉上，再从窖里掏出几块小个儿的红薯，也摆在炉沿。这样，烤着火，闻着弥漫的香味，听着父亲和母亲说些农活和邻里之间的闲话，心里满满的幸福和快乐。不待玉米烤焦，就吃进嘴里，咯嘣咯嘣地嚼，惹得母亲担忧地说：“辉，小心把牙崩掉。”花生剥开吃，花生仁有股热气，在唇齿间弥漫着。红薯很难烤熟，只是靠火的那面有些软，就已经吃进嘴里，嘴角被红薯皮的焦黑染成了炭色。

“爸爸，花生熟了。”昂快乐地喊我。他剥开花生壳，吹了几下粉红的花生仁，放进嘴里嚼，香香地吃完，又急不可耐地拿起一颗剥开。燕也忍不住拿起花生。昂伸出手指在火炉上空一划，分出了各自的领域。燕不愿意，俩人在那里协商。我和母亲看着他们母子俩，忍不住哈哈笑。我说：“还有红薯呢。”得了，我这一句话，燕和昂协商好的领域不作数了，开始了又一次的领域划分。屋里弥漫着炉火的温暖和欢乐的笑声。

城市的空调和乡村的电暖扇，早已代替火炉驱散了寒冷，但也驱散了一家人围炉烤火的那份欢乐那份温馨。我们回城的时候，昂不舍，说：“过个星期我们还回奶奶家吧，一起围着炉子烤火。”我和燕点头答应。母亲高兴地说：“好啊，好啊。”说着，眼里有了泪花。我想，再回来，一定要买个新火炉。

周末回村看望母亲，夜里停电了。已经入冬，乡村的旷野寒风呼呼刮着，屋里寒冷起来。昂并不愿早早钻进被窝，我和燕还有很多话跟母亲说，毕竟有数月没见到母亲了。蜡烛融融地亮起，让我们的身影在墙上生动起来，但对于寒气，墙角的电暖扇黑着脸，无能为力。

母亲无奈地说：“就没有停过电，偏偏今天停电。”她说着，还爱惜地搓着昂的小手。我给燕披上件衣服，叹了口气。燕说：“妈，咱家有火炉吗？”母亲想了一下，欢喜地说：“有，在西屋，还有煤球呢。”我忙寻些干柴，生起了火炉。

炉火明亮的光芒赛过蜡烛，照亮了围炉而坐的我们，每个人的脸上都映得红通通的。燕早已脱掉了羽绒服，炉火的热，温暖了每个人。燕和母亲唠着闲话，昂把很多花生排在火炉的边沿，