

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

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,最快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。

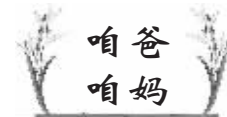
晚饭后,我陪母亲坐在客厅里喝茶,我拿起一本 1982 年的《故事会》,认真地读给母亲听。母亲静静地听着,眼角竟掉下几滴泪。她肯定想起了她给孩子们讲

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,母亲就会自己打开收音机,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)



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。望着七岁的昂在炉火前欢喜的笑脸,我的思绪回到了过往的岁月。

儿时冬夜,母亲总要早早生起火炉。我坐在火炉旁写完作业,就从粮食囤里掏些花生,排在火炉边沿,再掏些玉米,用铁条穿着,横在炉火上,再从窖里掏几块小个儿红薯,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,放进口里嚼,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,还一起围着炉子烤火。”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。



岁月长河中的母亲 ■苗青/摄