



一副养生联

■毛德民

古人传下来一副养生联,可谓至理名言。联语为:“无求便是安身法;不饱真为却病方。”据说此联出于清末两江总督张之洞之手。他这简单的十四字,却道出养生保健之要害。

无求是养心。淡泊是养心的关键,恬淡寡欲,不追求名利,不攀比,不好高骛远,随遇而安,这些就是淡泊的所在。有了淡泊的心态,就不会在世俗中随波逐流,不会求名利,不对身外之物得知大喜失之大悲,就不会对世事、对他人牢骚满腹,攀比嫉妒。人对物质的追求是无止境的,和别人相比,总不能事事称心,高人一等,于是带来心理不平衡,活得累。累是比出来的,我们一不比财富,二不比权利地位,我们比快乐,比健康。有时钱多了也并不是拥有幸福,钱少了也照样开心地过日子。

心和,若静水,在繁杂百事中坦然应对,宠辱不惊。古人云:百病皆生于气。你的目标过高,期望值太大,一旦达不到,气就油然而生。张学良囚禁 40 年一样攀得高寿,他什么都不放在心上,实是一个大彻大悟之人。马寅初,宠辱不惊,闲看庭前花开花落,去留无意,漫观天外云卷云舒,何等宽阔的胸襟。国民党元老陈立夫,终年 103 岁,他说过:知足常乐,无求乃安。老舍夫人胡洁清终年 93 岁,留下一句话:心平气和,随遇而安。一个人,有喜乐之心,性情开朗,乐观豁达,处世大度,福寿自然而来。

不饱是养身。要想身体健,三分饥和寒。吃饭不能过饱,过饱损身。孔子曰:食能养人,亦能伤人,取养之道,贵在有度。陆游出身官宦之家,可谓不愁吃

穿,但他食不过饱,且少盐多素,爱吃野菜,爱喝粥。在他的诗词中提到:起居饮食每自省。《黄帝内经》中说:饮食有节,起居有常。管子说得更明白,曰:“起居时,饮食节,寒暑适,则身利而寿命益;起居不时,饮食不节,寒暑不适,则形累而寿命损。百岁老人国民党元老张群说过:“饮食不逾量,作息要均衡。”110 岁的陈椿先生也说过:“穿衣三分冷,吃饭留点饥。”这是他们的经验之谈,我们应该践行。终日饱食,会堆积脂肪,引起心血管病。过饱,会使血液过久地滞留,存积胃肠组织内,使大脑缺血、缺氧,致使大脑早衰。百岁老人苏祖斐说得更精辟,他说:“吃得少,体内残留毒素就少,胃、肠、肾、肝、心的负担就少,这对健康长寿非常有利。”



咏物十二首

■张安详

野花

河坡大堤皆是家,星星点点自由花。
不入锦园争宠爱,年年依旧报春华。

向日葵

根深叶茂性倔强,风吹雨打挺脊梁。
昂首笑傲墙头草,头顶金花总向阳。

迎春花

小河未唱草未发,柔枝嫩条钻新芽。
天寒地冻锁不住,喜看金银报春花。

紫云英

小小花儿报早春,默默无闻织绣锦。
粉身碎骨从无怨,愿为农家献爱心。

竹

节节升高插碧空,虚心无媚最坚贞。
待到成材应声去,甘将全身献赤诚。

胡杨

铁干虬枝三千年,风沙侵袭皆枉然。
独立自主挺精神,身披金甲战戈难。

雪

忽望蓝天披云衫,六角晶莹舞蹁跹。
倾天洒下都是情,描绘沃野丰收年。

粉笔

一身清白净若银,三尺小田勤耕耘。
全身磨尽情犹烈,化作桃李满枝春。

蜡烛

红红白白挺直身,燃烧自己照别人。
声色犬马无恋意,欣然飞上九天云。

电梯

默默劳作守高楼,负重载人度春秋。
从来不计身高下,真诚奉献堪比牛。

牛

昔日不闻机声响,唯你耕作担大梁。
奋蹄负重洒汗雨,只为田野披新装。

流星

一支巨笔挥夜空,光明诗行万里行。
莫道行程只一瞬,也撩人间几多情。

美在夕阳下

■诗影密码

夕阳天边染苍穹，
赤光尽铺河面红。
渔人轻舟泛仙境，
引来艺人调光影。



父亲戒烟

■王 伟

父亲吸烟有将近半个世纪的时间,他的烟龄超过了我的年龄,父亲一生戒过三次烟。

第一次戒烟我是听母亲讲的,那时父母才结婚两年,大姐刚出生。当时父亲在镇上的高中教学,教三个班的物理课,还担任着班主任,工作十分劳累,患上了肝炎。医生劝父亲住院治疗,并且要求他戒烟,当时父亲很配合医生,住院期间没有吸烟。经过半年的治疗,父亲的病痊愈了。

可是没过多久,由于工作压力大,父亲为了放松心情,又吸起烟来。

大姐在武汉上大学的时候,父母去看

她,父亲特意买了几盒好烟,他们找大姐的班主任黄老师说话时,父亲把烟送给黄老师,黄老师婉拒,说他不会吸烟,并且对我父亲讲吸烟的种种危害,进而劝父亲戒烟。从武汉回来后,父亲就开始戒烟。父亲坚持了一阵子,但是农村教师吸烟的人很多,受环境的影响,父亲又吸起烟来,第二次戒烟也失败了。

后来我考上大学,参加了工作,也经常给父亲买烟。母亲埋怨我支持父亲吸烟。我其实知道吸烟的危害,但我是一心想的,父亲一生没有其他的爱好,就这一点爱好,并且已经吸了几十年,如果一下子把烟彻底戒了,说不定还会憋出其他毛

病,所以尽管我也反对父亲吸烟,但我只是劝他少吸。

几年前,大姐一家移居到加拿大去了,在洛阳的住房没有处理,他们让父母搬过去住。父母去了以后,每天外出散步的时候,父亲看到和他年龄差不多的老人几乎没有吸烟的,加之父母居住的那个生活小区提倡创建无烟小区,父亲为了响应小区号召,主动开始戒烟。父亲兜里总是装着糖块儿,每当想吸烟的时候,他就吃块儿糖。

我那可敬的父亲,在他 70 多岁的时候,居然战胜了自己,把几十年的烟瘾戒了。我为父亲感到高兴,我为他祈福。