

养生健体 贵在有恒

■赵景荣

李自谦今年82岁,他是商水县检察院退休干部。十多年前老伴去世,他没跟孩子一块儿生活,独自居住。

老人耳聪目明,面色红润,精神矍铄,步履矫健,每天可以看书读报,每年体检各项指标都正常或基本正常。居民小区的人见老人这样好的身体都很羡慕。

老人年轻时当过兵,退役后分配到县检察院工作,至今仍保持军人风度。

老人性格乐观开朗,闲不住,好走动。他常说,人老怕松,树老怕空,想要不生病,就不能天天闲着。他每天坚持早起早睡,5点起床,做些简单健身操,如干梳头、干洗脸、干洗腿、甩甩胳膊、扭扭腰、踢踢腿等运动,然后洗漱,做早饭。吃罢早饭,老人会出门慢步走,带上老年唱戏机、开水,慢步走到县老城,或公园,或郊区,来回十来里。退休至今20多年,除刮风、雨雪天气外,再热再冷坚持不懈。他晚上看新闻,9点左右睡觉,睡前也做同早上一样的简单健身操,然后用热水泡脚,揉脚心处的涌泉穴,以助睡眠。

老伴去世后,他学会蒸馍、擀面条、炒菜,定时定量三餐饭,多素少荤,顿顿只吃七分饱。他喜欢吃五谷杂粮和时令果蔬,很少吃油腻的食品,戒烟少酒。



孩子们来看他,他说,各家都有一摊子事,有事电话说一下,我身体好不拖累你们。来看我别给我买啥吃的,我有退休金,想吃啥我买啥,你买的不对我的胃口。有时孩子打电话让去家里吃饭,他说,年轻人做的饭菜不合我口味,我想吃啥饭,自己亲手做着香甜。

老人好结交朋友,小区里有几位老人经常去他家聊天,他常挂在嘴边的口头禅是告诫大家,迈开腿,管住嘴。走路是最好的运动,慢步健身是延年益寿的灵丹妙药。他编个顺口溜:慢走慢走慢慢走,不管春夏与秋冬。走出健康精神抖,天天坚持益长寿。



诗二首

■王羨荣

纪念长征八十周年

长征艰险如登天,忍饥受冻心胆寒。
雪山冰冷如刺骨,万水草地行路难。
五岭巅峰难翻越,大渡桥上更艰险。
杀马充饥心难忍,皮带作粮难下咽。
如无坚强革命志,怎能会师井冈山。
谁能体察当时苦?两万五千非等闲。
换来今日好生活,大好河山变新颜。
国富民强心安定,世界友人刮目看。
继续努力向前奔,中国美梦定实现。
莫在福中不知福,教育子女铭心间。



健康长寿在用水

■宋洪超

大家都知道,人身体的水分占体重的70%,由此可见水对人体的重要性。身体的各个部位都需要大量的水供给,无论什么地方缺了水都是不行的。特别是血液中的水更不能少,血液由80%的水分组成,血液缺了水,会使血管加厚、变窄、没有弹性,血液黏稠、结栓,还能引起脑萎缩、心肌梗死、心衰等,如能保持血液不缺水,就会大大减少心血管病的发生。

多喝水有助于体内阳气的生发,推动血液循环,增强新陈代谢功能,提高免疫力。

人们都希望健康长寿,如何实现这一愿望呢?那就要靠自己了。怎样去做?每天要多喝白开水,注意锻炼,选择适合自己的运动方式,能达到越活越年轻的效果。

再一点就是酒色财气不可贪,心中保持三个快乐:知足常乐、助人为乐、自得其乐。另外,要保持好心情,心情好也是健康长寿的一个主要因素。



别让父母爱得心惊胆战

样的事情一多,我便发现加了父亲为好友,就像是加了一台自动监督仪似的。

同事知道后,抿嘴一乐,道:“没事的,你把你爸单独放在一个组里,不想让他看到的,就屏蔽这个组。”我听了大喜,没想到还有这个功能,于是很多消息都不再让父亲看到。

自以为清静了,可是听到公交车上大妈的话,我便情不自禁地想到父亲。我的朋友圈对所有的人都敞开,却唯独对世界上最爱我的那个人关闭了通道。

越想越愧疚,眼见着公交车就要路过父母家,于是立即下车,买了些水果就过去了。走到家门口,举起手正准备敲门,但最终还是放下了,我有钥匙的,以前总是懒得拿,每次都是敲门让父母来开,却没有想过,他们有没有可能在忙别的事情,或者在休息。打开家门,听到父母在客厅里聊天,父亲说:“你说女儿最近也不发朋友圈了,是不是有什么事啊?”母亲迟疑了一下,让父亲打个电话给我问问,父亲摇头道:“还是再等等吧,现在的年轻人都不爱我们过问,问多了,她家都不爱回了。”那种被击中的痛感,再一次袭来,我竟让我的父母爱得如此心惊胆战,生怕多爱一点,会让我远离。

悄悄地,我将朋友圈再一次向父亲敞开,里面只发一些我开心的、正能量的消息,偶尔也会发发小牢骚,然后在他的电话里被“治愈”。我想让父亲知道,他可以像以前那样关心我,不用顾忌任何事情。

(王子华)

光辉的历程

——庆祝建国六十七周年

建国六十七周年,祖国山河大改变。
天翻地覆神鬼惊,全国人民喜开颜。
“三座大山”西天去,亿万同胞把身翻。
土地改革风暴起,农民首次分良田。
抗美援朝志愿军,逼得美帝愿停战。
发动群众做主人,剿匪反霸手不软。
肃清一切反革命,“三反”“五反”出重拳。
经济恢复三年整,“五年计划”谱新篇。
十年动乱人心痛,国民经济受摧残。
勇敢分子打砸抢,社会乱得日月暗。
一举粉碎“四人帮”,拨乱反正重见天。
纠正错误主正义,平反昭雪顺民愿。
二次复出邓小平,甘当重任迎困难。
改革开放方针,乘风破浪永向前。
香港回归震世界,百年耻辱洗雪完。
澳门接着回祖国,全国人民喜庆典。
改革开放三十载,成果辉煌世人赞。
经济特区如春笋,深圳带头似利剑。
关注民生胡锦涛,以人为本是关键。
困难群众有补助,千年农税全免完。
购买大型农机具,及时补贴农民欢。
老虎苍蝇一齐打,纯洁内部稳政权。
祖国经济大飞跃,国防科技走在前。
紧跟主席习近平,完成两个一百年。
定要实现中国梦,誓为世界做贡献!