

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、踢踢腿等活动,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,自己亲手做吃着香甜。

老人好结交朋友,小区里有几位老年人经常去他家聊天,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。



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



那天坐公交车,前面是两位头发已经花白的大妈,车开动后,两位大妈开始拿着手机讨论起微信的应用了。其中一位大妈问另一位:“你为什么总不发朋友圈呢?”另一位立即摆手:“不能发,我是悄悄地加我女儿为好友的,要是被她发现了,她就不会再发朋友圈了。”这位大妈的话让我的胸口像是被什么击中了一般,有些疼。

前些日子,父亲兴致勃勃地打来电话,告诉我他也开通微信了,并且把他的微信号告诉了我,让我加他。我当时还挺高兴,即便加了好友,可是几天后就有些受不了了。我加个班,父亲要打电话来说,加班对身体不好;我和朋友在外面吃个饭,父亲又说,外面不卫生,回家自己煮又节省又健康还有营养;我和老公闹别扭了,在朋友圈里说了个气话,父亲便和母亲一起连夜赶到了我家……这

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)



诗二首

■王美荣

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。



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。
纠正错误正正义,平反昭雪顺民意。
二次复出邓小平,甘当重任迎困难。
改革开放定方针,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!