



走南闯北卖玩具

赚钱的最高境界是啥?就是在玩的同时把钱装进腰包。河南省偃师市首阳山镇石桥村的刘宪章,73岁了还走南闯北卖玩具,边玩边看风景边赚钱,赚钱、娱乐、健身三不误,这境界你有吗?

刘宪章专卖那种既便宜,又能动起来的小玩具,这跟他的卖货地点有关。刘宪章是流动售货,伊川、济源、山东,不管远近,哪里有庙会,他开上电动三轮车就去。

别人卖玩具,东西一摆,顾客相中哪个便给演示哪个,更懒一点的,只动嘴解说。刘宪章卖玩具,像玩杂耍,动感的音乐响起,他快速依次按下开关,弹跳的玩具跳起来,会跑的玩具跑起来,刘宪章也不闲着,跟着音乐舞起来。在金龙寺内,笔者看到,随着电视剧《西游记》中的音乐响起,刘宪章戴上孙悟空的面具,拿起金箍棒,一会儿金鸡独立,一会儿挠头搔痒,惹得众人哈哈大笑。一段快节奏的舞曲响起,他又耍起了健身彩虹圈,

动作流畅,跟变魔术似的,看得人眼花缭乱。

刘宪章有表演功底,早年在部队文工团工作,扮演喜剧小丑。2011年,他开始赶庙会卖玩具。玩具的功能之一就是逗人一乐,想让人掏腰包,首先要让人乐起来。刘宪章拿出自己喜剧表演的功夫,再充分发挥想象力,口哨一吹,配上台词,让玩具来个表演赛。玩具动起来,小孩儿看得眼馋,即使再捂紧腰包的大人也会被拿下。

刘宪章耍出门道了,哪个玩具给足“戏份”演得活,哪个就畅销。不去赶庙会的时候,他就在家研究各个玩具的特点,什么玩具搭配什么样的音乐、什么样的台词。他还苦练本领,一个健身彩虹圈,他练了不下上千次,自己练会了再教老伴儿练,老两口一人摆一个摊,仅去年国庆节关林庙会,老两口一天就收入近1500元。4年下来,老两口赚了三四十万元,他们伸伸胳膊动动腿,逗乐了别人,也收获了健康。



刘宪章边玩边赚钱。

靠“耍”的功夫,刘宪章走到哪里都受欢迎,不管哪场庙会,他的人气都是最旺的。别人在庙会上摆摊要交摊位费,他不但不用交,还常常成为被邀请的“贵客”。

耍乐了,钱赚足了,庙会一结束,他就带上老伴儿到当地看风景,万里长城、嵩山少林寺等他们玩了个遍。

【达人之“达”理】有人说“出门在外太辛苦”,而刘宪章只感受到了快乐。他说:“朋友遍天下,赶了庙会会朋友,说说笑笑很开心。”这就是心态对健康的重要性。

李艳鸣 文/图

“四开”应对生闲气

前几天,邻居刘大爷因病再次住进了医院,家人边侍奉边发愁:愁的不是刘大爷得的病,而是刘大爷的病因——刘大爷自打退休后,经常和街坊邻居、亲人生“闲气”,隔三差五便因为生活中、家庭里的一些鸡毛蒜皮小事而气得“吹胡子瞪眼”,寝食难安。时间一长,人便被“无名火”气倒了。

祖国医学认为,生气对于老年人的健康是极为有害的,气是百病之源,那么,如何才能治愈“老年闲气症”呢?

看开一点 人到老年,已然阅尽人世沧桑,应该对世事有一个正确的认识。因此,老年人应该始终保持“不以物喜,不以己悲”的心态,始终保持一种平和的姿势,既不斤斤计较,也不整天汲汲营营于蝇头小利,更不为秤头使金而尔虞我诈、你争我夺。

想开一点 人到晚年,贵在安度;若想安度,必先豁达。这就需要老年人遇事想得开。人生不如意事常八九,在现实生活中要做到“想开、想透”不生气,也不是件容易的事,这需要老年人具有博大的胸怀。人到老年,阅事无数,历事无算,胸襟应该宽阔,视野定然辽远,看人虑事、待人接物更该有“气度”和“风度”,还要能做到肩上能担事,心中装下事,眼里容下事等。

放开一点 人到老年,对生活中的一些琐事,尤其是晚辈身上发生的一些事情,应该以“儿孙自有儿孙福”为宗旨,不必横加干涉,学会放手,老年人不必以“我走过的桥比你走过的路还多”为由,去限定晚辈的生活轨迹。

走开一点 遇到生气的事情或时候,老年人不妨暂时脱离生气的小环境,来个“情绪大转移”,到外面走一走,透透空气,换换环境,有时,通过转移情绪,常常能起到“坐对真成被花恼,出门一笑大江横”的效果呢!

钱国宏

老人不宜看悲剧片

老年人退休后没什么事干,常用看电视打发时间,他们情感比较脆弱,容易激动,更易触景生情。看过悲剧片后,往往心情沉重、情绪低落甚至老泪纵横,暗自哭啼,好几天不能纠正过来。

最新的医学研究证明,老年人如果经常看悲剧片,精神反复受到不良刺激,就会出现悲观失望、食欲不振、夜不能寐、行动无力等抑郁症状。尤其是高龄老人和丧偶老人,本来就有孤独感和失落感,再加上精神受刺激后过度悲哀,思想狭窄的人往往出现厌世轻生的想法。

另外,过度悲伤,易使体内分泌的激素减少,身体抵抗力降低,衰老过程增快,导致原有的高血压、心脏病、肺心病、糖尿病复发,也容易发生心绞痛、心肌梗死、脑梗塞等疾病,影响健康长寿。

周向前

我的养生经

「一」 年纪不轻,身体不错,这是我如今的真实写照。说起来,得归功于四点:

「二」 首先,是一心向善。这人呀,到了一定年纪,活的就是个精气神儿。精神好了,百病不侵,所以有“三分形体,七分精神”之说。善,可养身心,这早已是共识。人在向善的同时,不仅能从善事中获得满足感和成就感,令精神状态更上一层楼;同时,也因为广结善缘,多了些真诚的朋友,生活自然笑声不断,其乐融融。

「三」 “二”是指“二人相伴”。寡居的老人,生活多半冷清。久而久之,不仅身体,心理上也容易出现问题。而另外一种情况,则是隐形的“独居”。看似两人相伴,可因为感情不和,吵吵闹闹,反倒比一个人要闹心得多。所以,人到了老年,得有个老伴,除此之外,两人的感情融洽,也是身心健康的一大要素。

「四」 “三”则是指“三餐定时”。肠胃疾病,是现代健康的一大威胁。特别是如今,生活压力大,常导致三餐不定时。而且,垃圾食品过多,也是健康的隐患。在三餐上,我的原则是定时定量,不能暴饮暴食,营养全面均衡。

最后一点,是“四肢不懒”。一方面,坚持运动,这是健康的前提。不管多忙,每天我都会抽出一定的时间,做一些有氧运动。而且,根据其不同的功效,每隔一段时间就调整运动方式,以求功效的全面。另一方面,在日常生活里,少坐多动,这也是一种锻炼方式。生命之健康,“动”字必不可少。

郭华悦

练腹肌 助长寿

具有苹果体形的人,医学上称为“中央肥胖”,这类人腹部脂肪分子很容易以游离脂肪酸的形式进入血液,并随血流直接进入心脏和肝脏。研究表明,苹果体形者更易患上心脏病、中风、糖尿病、高血压等疾病。

要避免腹部脂肪“堆积”,除了要养成良好的生活习惯,注意节制饮食和运动外,还要多加强“腹肌锻炼”,对防病增寿都有好处。现介绍几种锻炼腹肌简单方法:

1、仰卧起坐 主要锻炼上腹部肌肉。方法:先仰卧,上体缓慢抬起,收腹,头尽量向双膝靠近,后仰还原时,背部触板面。可以在草地或床上做,对有锻炼基础的人,最后在斜板和腹肌架上做,这样可充分后仰,增加收腹的难度。

2、举腿收腹 主要是发展下腹部肌肉。方法:身

体平卧,双腿伸直尽可能抬高,接着再缓慢放下。反复多次后,双膝弯屈继续做同样的动作,效果更好。

3、屈膝团身 重在锻炼上、下腹肌肉。坐式,伸直膝盖,上身后仰,保持身体平衡,然后屈膝收腹,使腹肌尽量折屈。练习中,脚始终不能触及地面。

以上锻炼方法单独做,也可同时做,每种方法应重复15次以上。做时动作不可太快,特别是还原动作,应使腹肌始终有阻抗力,不要给腰肌有丝毫放松的机会。此外,经常有意识地多收腹,配合深呼吸,或者每天快步走2-3公里,对带动腹壁活动、强健腹肌也有一定效果。

成都中医药大学
副研究员 蒲昭和

