

养生之道

把玩核桃健身 我已坚持20年



20年前,我刚55岁,还不到退休的年龄,但由于经常犯心绞痛,只好提前退休了。退休后,我到一家专门治疗心脏病的医院就诊,想把心绞痛这毛病彻底治一下,最终被确诊为冠心病。医生劝我说:“你得把烟酒戒掉,还要坚持锻炼健身。”

回到家里,想想医生的话,我下决心戒烟戒酒,从此就真与烟戒绝了,酒也只是偶尔喝点红酒和啤酒,白酒绝对不沾。就诊第二天一大早,我走到附近的公园,想看看有什么适合我锻炼的项目。公园里晨练的人还真不少,一圈看下来,我心想:打羽毛球、网球、陀螺、跳绳这些活动都有些剧烈,似乎不大适合我,打太极拳吧,又感觉太复杂,怕学不会。正琢磨时,只见一个白胡子的老者从我面前走过,我见他脸色红润,精神十足,一边快步走,一边手中转着2个健身球。我心里一动,忙上前与他搭话,问他有多大年龄了,老者伸出个“八”字,朗朗地说:“88岁了。”我又问:“您老精神这么好,是玩这健身球玩的?”他答应道:“也许是吧!我玩这健身球已经快

30年了。”

我继续向他咨询,问我可不可以学他这样玩健身球。老者听了我有“心绞痛”的毛病后,略想了想,建议我道:“我看你不要玩健身球,干脆就玩核桃吧!人的手掌心上血管丰富,穴位也多,而核桃又有棱角,你每天学我这样边走边,边在手掌心滚动核桃,让核桃的棱角摩擦手掌上的穴位,肯定对你的心血管病有好处。不过,你记得这事贵在坚持,每天必须玩2个小时以上,看电视时也不要闲着,也可以用核桃按摩一下腿部、腰部。”

我听了,决定下来,就按老者的建议——玩核桃。当天下午,我便去市场买了一斤核桃,从中挑了4个大一点的,开始每天边走路边在手掌上滚动核桃。玩了十几天,我就习惯了,同时感觉每天的精神也好多了。手中的核桃玩了十余天后,不小心被我捏破了,于是我开始打听,哪里的核桃结实、不容易破,有人告诉我,有些山区产一种野生核桃,外壳十分坚硬,用铁锤都难砸破,我听了,马上就到旅行社订了去神农架旅行的行程。

在神农架旅游期间,我专门到一些当地的农户家中去寻访野生核桃。总算寻访到了,一个农户特地到深山采了几斤野生核桃卖给我。这种野生核桃,不仅外壳坚硬,而且棱角比人工种植的要好几个,我从中精心挑选了4个作为我长期的“伙伴”。这4个野生核桃开始伴随着我走过了一个个春夏秋冬。

我始终牢记那位老者的话:健身贵在坚持。我这一坚持,就玩了20年的核桃,手中的那4个核桃,由于多年的抚摸变成了酱红色,如同把我的心血浸润上去了一般。至于我的心绞痛,除了玩核桃的第一年还小犯过一回外,从第二年起至今就再也没发过了。如今,已过古稀之年的我,仍脸色红润,精神也越来越好。前不久,我遇到一位多年不见的老同事,他见了我,打趣地问:“老伙计,你是服了什么仙草,变得这样精气十足?”

我摊开手掌上的核桃说:“这就是我养生的秘笈!”

汤礼春

人生感悟

快乐要靠自己

有首歌唱得好,“穷也好来富也好,天天都要心情好,心情好来就健康,福寿一起到。”是啊,谁都想天天有个好心情。那么,好心情从何而来?答案很简单,好心情需要靠自己。

人们每天都要碰到很多事情,如果你有意识地去寻找快乐,就可能获得好心情;反之,则容易被生活中那些大大小小的事情所影响,左右自己的生活以及心情。

比如,你出门突然听见老鸹(乌鸦)的叫声,按照祖传下来的说法,这是一种不吉利的兆头,于是你心情抑郁、闷闷不乐;如果你挑战一下老祖宗,逆着常规去想,老鸹和喜鹊是一家,喜鹊既然是报喜鸟,那么老鸹一定是替喜鹊来报喜的,这样想了你就会感到心情轻松。

德国哲学家叔本华说:“事物本身不影响人,人们只是受到对事物看法的影响。”同样的事物,你这样看和那样看,对你产生的影响就截然不同。如果这样看给你添堵添乱,心绪不佳,那不妨换个角度去看,如此一来,可能会给你带来完全不同的感受,甚至使人豁然开朗。

不少老年朋友说离退休后的生活快乐不起来,笔者以为,我们应该记住叔本华的话,对于烦心事,要换个角度去看,说不定你就会有享不完的快乐,天天都有好心情。

韩长锦

有氧运动半年 大脑年轻9岁

美国杜克大学的一项新研究表明,老年人仅在1周内做3次步行或骑自行车的有氧运动,即可很好地改善伴随年龄增加导致的思考能力下降。同时,如果饮食生活也得到改善,大脑的执行功能年龄可年轻9岁。

杜克大学研究人员招募了160名心血管疾病患者进行一项为期6个月的试验,参试者的平均年龄为65岁。参试者被分成4组,第一组采取减少盐分、脂肪和糖分,增加蔬菜和水果的被称为DASH的饮食生活。第二组仅执行运动计划,前3个月在康复设施每周进行3次步行或骑自行车的有氧运动,后3个月在家里完成运动。第三组实施每周3次运动和DASH饮食生活两种相加试验。第四组只接受降低心血管疾病的风险建议,不改变饮食和运动习惯。

结果显示,与不运动组相比,只进行运动组的参试者有计划地完成事物的执行功能大幅度得到改善。仅改善饮食习惯、但未运动组的参试者,其思考能力没有明显改善。而既改善了饮食习惯又进行了有氧运动的小组参试者得到非常明显的改善,并被判定为大脑年轻了9岁。

宁蔚夏

退休生活秀

穿针走线纳鞋垫

手工鞋垫犹如工艺品

我的家乡在“风景甲天下”的广西桂林市漓江边的一个小镇,几千年男耕女织的传统风俗,促使女孩子从小就在母亲的教习下穿针引线、挑花绣朵,不论是大家闺秀还是穷人家的女儿,都练就了一身十字绣的功夫,我自己年轻时也学会了鞋垫的制作方法。我家从不买市场上那种缝纫机制作的鞋垫,自己刺绣的鞋垫结实耐磨,水洗不变形、不缩水,通常能用三至五年,鞋垫上的图案针脚突起,长期使用还有保健功效。

退休后,有了较充足的时间,闲暇之余,我常常拿起鞋垫穿针走线,原本素净的鞋垫,几天后便在我的手中变成了一幅幅精美的图案。一次,远在南宁的侄女来玩,看见我正在纳鞋垫,她拿起一双鞋垫,嘴张得像大写的字母“O”,端详了许久感叹道:“哇!好漂亮的鞋垫,这简直就是工艺品!”侄女将我送给她的几双鞋垫发在网上,立马得到不少网友的称赞,“太漂亮了!”“踩在脚下糟蹋了!”

十字绣鞋垫并不难,只是花费些时间。制作过程:1.做骨子:把废旧的衣服拆洗干净,纯棉的牛仔布最好,将浆糊(面粉调制)刷在约60x60厘米的平整薄木板(或铁皮)上,将布料展开贴在木板上,一定要擀平,如此重复贴6层布料,最上一层用方格布,晒干。2.裁样:用硬纸板画出鞋垫的大小,拓在骨子上,用剪刀剪下鞋垫样。3.拓图案:选择自己喜欢的图案,如花鸟虫鱼、自然山水、文字等。4.沿边:也叫绣边,可绣各种图案,可用线包边。5.绣制。纳鞋垫很费工夫,一般一双鞋垫要一周才能完成。根据图案的颜色选好丝线或纯棉线,然后一针一线刺绣。

朱德珍



▲图为作者制作的鞋垫。

奶奶趣事

说反话

我奶奶岁数大了,和人说话,经常把话说反了,逗得大伙笑,她自己却不知道咋回事。

有一回,一个老姐们儿过来串门儿,瞅着她的满头黑发,奶奶无比羡慕地说:“看你这头发多好,一根儿黑的都没有!”

还有一回,一个远房亲戚带了一大堆礼物来看奶奶,并客气地对她说:“这是我的一点点心意,您别嫌就好。”奶奶赶忙客气地回应:“看你说的,这还多啊?”

报个“唠嗑”

眼瞧着几个老姐妹都报名上了老年大学,不识得几个字的奶奶也动了心,非要老爸也去给她报个名上学。

老爸说:“好好!待会儿就去。您想报个啥科?”

奶奶问:“啥意思?”

我说:“就是您得先选一个您平时最感兴趣的科。”

奶奶说:“噢,那就给我报个‘唠嗑’吧!”

马云龙