

■ 养生之道

# 向古人学习 如何健康宅

新冠肺炎疫情期间，我们大部分人都经历了足不出户的“宅家”生活，不少人吐槽在家的日子枯燥乏味。其实，宅在家一样能享受生活的乐趣。或许，大家可以向智慧的古人学习一下，如何在家当一个“健康宅”。

在遥远的古代，古人们没有智能手机，没有平板电脑，也难以出远门旅行，那么，他们在家时到底在做些什么呢？查阅史料可知，我们聪明的先人有很多办法能让无聊的“宅”家生活变成诗一般的日子。

在古代，人们一般会选择健身和静心两种方式打发时间。投壶游戏就是其中一种。据《礼记·投壶》记载，投壶是一种投掷游戏——在一定距离间，把箭向壶里投，投中多的为胜。老年人在家，可以自由选择一个稍微瘦长的物体作为投掷物，再拿一个小口瓶子当壶，来进行一场现代改良版的“投壶”游戏，输的人负责洗碗，岂不是很有趣。

另一种打发时间的游戏便是踢毽子。踢毽子古称“打鸡”，是最早的民间体育活动之一。明清时期踢毽子蔚然成风，清人潘荣陛在《帝京岁时纪胜》中记载：“踢毽子者，手舞足蹈，不少停息，若手若面，若背若胸，团转相击，随其高下。”形象地描绘出古人踢毽子时的饱满热情。



投壶也好，踢毽子也好，找一些小游戏来玩，可以让老年人活动活动筋骨，对身体健康有好处。当然，也要量力而为，做游戏之前最好先热热身，做游戏时要注意安全。

相比于健身来说，古人通过静心来打发时间的方式更加多样化。特别对于文人墨客，吟诗作对、读书识字、抚琴描画都是“宅家”生活里必不可少的元素。宋朝盛师颜的绢本《闺秀诗评图轴》绘制的便是女子宅在家中读书的画面。

静心之余，古人还会把心智用于下棋，在此之中备受推崇的要数五子棋。北宋赵师秀在《约客》中诗云：“黄梅时节家家雨，青草池塘处处蛙。有约不来过夜半，闲敲棋子落灯花。”说的就是友人无法如约而至，独自闲看棋子的场景。

古人好茶，由来已久。因此静心打发时间，可谓是无茶不欢。宅于室内，拥炉煮茶，或自酌自饮，或妻儿同共乐，不仅富有雅致且不会感到寂寥，相比于其他玩法更胜一筹。

然而，当无聊的日子过于长久，古人也会像现代人一样，既不愿意健身，也不想静心，如此还有一种较为别致的生活方式，也就是今天流行的“躺尸”。元代画家刘贯道在《消夏图》里展现的就是人宅于家中仰身躺坐的情节，这大概是“葛优躺”的最早源流了吧。

纵观古人的宅家生活指南，我们不难发现，古人打发无聊时间的方式并不单调，甚至可以说，在没有网络的古代社会，他们消解心情的办法更接地气，也更加精致。

湖北 刘中才

## 我和老伴的 “清零”春天

一年之计在于春，春天要让自己有个良好的状态，才能对得起这大好的光阴。这个春天，除了期盼疫情清零，我和老伴也开始了自己的清零计划，把家里的院子重新设计一番，拆除了饭棚和车棚，老伴当瓦工，我当小工，将耳房间隔出一小间当做厨房。院子里腾出来的空地用砖砌成菜地和花池。又将房间内的家具、衣物和图书进行断舍离，该利用的利用，该送人的送人，该丢弃的丢弃，只留下生活必须的，房间顿时清亮起来。

整理完院子房间，我和老伴开始整理“自己”，互相指出各自生活中或思想根源的坏习惯和坏情绪，列出来，准备在往后的生活中一条一条地改善。最后，我俩将整理的思路转向自己和子女的关系，决定以后子女们自己能解决的事情，我们不再插手帮忙。老伴说，年龄大了，力不从心了，对子女必须学会“丢包袱”，我们把自己活得健健康康快快乐乐就是对子女最大的帮助，儿孙自有儿孙福，我们是时候放手了。

对于朋友，我们也试着重新梳理。到了这把年纪，有三五好友便是富翁，朋友不在多而在精，不想让无谓的社交再耗尽我们的精力。趁我们还能行动，头脑还算灵光，把年轻时未实现的梦想尽量补回，细读一本书，开启一段旅程，寻一位故友……让时光慢下来，让心无挂碍，能快乐地洗一个澡，看一朵花，吃一顿饭。

这个春天，我们无时无刻不在期盼实现新冠肺炎确诊病例清零，住院患者清零，到那时山河无恙，大家都可以随便闲逛。

“清零”是这个春天最美好的期盼，我们从自己做起，重新梳理自己，轻装上阵，留住美好，不负春光。

山东 李秀芹

■ 退休生活秀

## 双手轮换抽陀螺

退休后，我喜欢上了抽陀螺。起初，陀螺是自己制作的：把“八宝粥”的空筒底部镶上钢珠，筒内装填水泥混凝土，待干后，用鞭子一抽它就转起来了。因为它“土气”，很多人看到很惊异，也有人评头品足。这个陀螺不结实，用鞭子抽十几下，就散“架”了，混凝土裂开，钢珠也“飞”了。后来，我在废旧物收购站买到一个能做陀螺的钢筒，在朋友的帮助下，经过多道工序加工，做成了精致的陀螺。按有经验玩者的做法，重新量身做了木质鞭杆，缠上耐磨鞭绳，挥臂扬鞭“啪啪”作响，飞转的陀螺

“嗡嗡”鸣叫。如果是在晚上，还能打开陀螺的发光开关，这时陀螺上一个红色的“福”字便闪亮起来。

玩陀螺。鞭子抽得快、猛，陀螺转得快、声响大。玩了几天后，我因体能消耗过大，身体招架不住，没几日就肩膀酸痛，甚至连胳膊都疼得抬不起来了。对此，老玩家告诫我，刚开始挥鞭时，不要操之过急，力度也不要过猛，否则伤身体，要“悠”着用劲，把握节奏，循序渐进。经过一段时间的慢速“磨合”，我的臂力增强了不少，身体的不适感也消失了。

在玩陀螺的过程中，用右手挥鞭，鞭绳从外往里抽，助长了右臂的力量，为使左臂也得到锻炼，我就尝试用左手挥鞭，鞭绳从里往外抽。经过多次练习，我左臂挥鞭也相当熟练了，而且甩鞭的力量和鞭绳抽打陀螺的准确度比右手更好。就这样左右双手轮流抽陀螺，不仅陀螺转得时间长，两只胳膊也可以轮换休息，即使连续抽打不停鞭，也不会感到累。对我来说，抽陀螺这个爱好，让我既轻松愉快，又达到了锻炼身体的目的，可谓一举两得。

辽宁 孙连杰

晒作品



恰如山伯遇英台，  
共把青春岁月裁。  
倏若菱花透霜鬓，  
恍然豆蔻又粉腮。  
同舟沐栉风和雨，  
巧手度量米与柴。  
梦里几次正黄口，  
我骑马马约君来。

北京 松林 (66岁)

红宝石婚纪念日