

■养生之道

# 活出生命 每一天的精彩

## 永葆开阔阳光的心态

日野原先生年满百岁，却从不把自己当作“朽木”。他积极向上，全身心投入和接纳每一件事。在全国巡回演讲，坚持传递生命正能量。

他将别人对他的需要看作是对自己社会价值的认可和赞赏，巧妙地将精神负担转化为动力。对他来说：“为他人鞠躬尽瘁，奉献自己，就是我现在最大的人生意义。”

他保持着自信的心态，为实现梦想从不放弃努力，101岁克服恐高症，103岁首次成功骑马。他把旅途中当作写作的最佳时机，业余生活也是丰富多彩，用画画、写短诗、看球赛、指挥演奏等方式来表达情感，放松自我。

## 善待逐渐衰老的身体

他重视控制体重，勤测血压，积极预防骨质疏松，坚持早睡早起。在饮食方面，他合理搭配荤素，常吃鱼和瘦肉来补充蛋白质，认为营养均衡最重要。

他坚持写日记。利用美好事物进行睡前“影像训练”，提升幸福感和愉悦感，放下不良情绪，保证优质睡眠。

他强调人需要重视自身的健康状况，尽早发现和治疗疾病。但不必过分在意所谓的“健康数值”，相比之下，保持健康的心态更为重要。

他坦然面对摔伤、骨折和房颤等突发状况，快速学习与

适应轮椅等老年辅助工具，欣然接受死亡。因为在他看来：“人类无法抵抗衰老，但找到活着的意义是比抵抗衰老更重要的事。”

## 保持年轻向上的形象

日野原先生从不因为年岁已高就放弃对外表的维护，他如年轻人一般穿西装、戴口袋巾，始终保持着绅士般的好形象。

他习惯于挺直身躯，精神抖擞。会根据季节变化和当天的心情，选择相应的外套和领带。上台指挥管弦乐队演奏、穿上球星送的球衣和手套，他常像明星一样耀眼。

哪怕坐在轮椅上，他也能在“放低视线”的状态中挺直身躯。“‘礼仪’不仅指举止和礼貌，还是一个人的风格。”

日野原先生的健康长寿得益于“天时、地利与人和”三大因素相统一，但也源于他自始至终的严格自律。

“我每天都会把身边发生的正向的、鼓舞人心的事情记在日记里，睡觉前反复回忆这些温馨的画面。”这也应验了林清玄先生所说的：“心美，一切皆美；情深，万象皆深。”

至此，我深深相信，每位读完此书的人——都不会让自己的生命总在依恋过去或是寄望未来中逝去，都会活在每个当下，活出生命每一天的精彩。

张家界市老龄办 宋新任

■退休生活秀

## 春日爬山去

脱去厚重的冬装，蜷伏了一个冬天的身体也开始活跃起来。“一年之计在于春”，趁着天气晴好，我们一家老小决定一起去爬山。

爬山是一项简单、经济、易行的健身运动，远离城市的喧闹，在过程中还能欣赏到不同的风光。全家人扶老携幼，一起沐浴山林的新鲜空气，体会“风景这边独好”的快乐。

爬山之路有几条，一条是新修的宽阔水泥路。另外还有几条小道，穿行在茂密的树林间。许多人爬着爬着，便不满足于在开阔的水泥路面上缓缓而行，而选择了崎岖小道跋涉而上。他们说，高难度的爬山方式和高强度的体力付出，不仅能更有效地强身健体、减肥瘦身，更有一种不断征服困境的快感。

宽阔的山路两旁是依依的杨柳，嫩绿的小芽已然钻出了枝头，枝条在初春的微风里轻轻摇曳，不时还会听到山中野鸡清脆的啼叫。我们一家人，还有几位老友，一边徒步爬山，一边海阔天空地闲谈。连那刚刚一岁半的孙子也要求自己下地走走。为了督促小家伙快走，儿子和他相互追逐着。孩子一边咯咯地笑着，一边有些费劲地往上爬。看到孩子有些累了，儿子抱起他，来到路边的凉亭里稍作休息。这时，我们尽情地享受着山间吹拂的阵阵凉风，呼吸着绿色环境中的清新空气。

路上不时碰到熟人，大家互相打着招呼，有的还牵着狗一起遛弯。山顶有眼泉水，有不少人拿着水壶准备打水回家。说着笑着，虽然已有汗意，但感到格外舒服，真是极为轻松快乐的一段时光。大家都说爬山真好，不仅锻炼了身体，放松了心情，还感受到了家庭的乐和温暖。

广西 鲁月

■祖孙乐

## 好处多

自从疫情以来，口罩成为了家家户户的必备品。有回，孙女突然像发现了新大陆，对我说：“爷爷，我觉得戴口罩的好处很多呢。”

我说：“是吗，都有什么好处呀？”

孙女头一歪：“既防病毒，又遮了我的缺牙，妈妈也不用涂口红了。”

重庆 陈世渝

日本最早提倡预防医学的国宝级医师日野原重明的著作《活好2》值得一读，书中老先生用日记形式记录了从101岁到105岁的感悟。看似平淡的生活日记，实为了不起的高龄人生攀登历程，也是一本最接地气的实用养生手册。

■有话要说

## 老有所为 更让人敬佩

在抗击新冠肺炎的队伍中有几位医学专家，他们已是七八十岁的高龄，但仍旧精神焕发，热情不减，积极参与和制定救治方案，身体力行地深入抗击疫情的第一线。这几位老人用所作所为向世人证明了自己的价值，让人敬佩。

人都有老去的时候，这是客观规律，并不可怕。可怕的是在心理上丧失了昂扬向上的精、气、神，丧失了不畏艰险、永远向前的精神状态。无数事实证明，人到老年，也是完全可以有所作为的。即使岁月让人两鬓斑白，体力下降，但只要保持一颗不服老、不服输的心，在力所能及的情况下，还可以继续为社会贡献力量，发挥余热。甚至在奉献中得到精神上的享受，表现出令人惊叹的朝气和活力。

老年是青年壮丽的延续，是新的创造的开始。所以，看一个人是否老了，不能只用年龄去衡量。老有所为，既能为社会做出贡献，又能让老年人活得充实而自信。面对那些心态仍然积极向上、努力发光发热的老年人，世人会对他们肃然起敬！

河北 张泽峰

■人生感悟

## 养生的良药——忘掉

小山村里的长寿老人多，最年长最健康的要数我的六爷。他今年八十五了，性格开朗，身强体壮，看起来仿佛才过花甲。

我回村探亲时，见六爷坐在石板院中，泡着一壶香茶。闲谈中，问起一些往事，六爷哈哈一笑，说：“忘了，忘了，有些事情早忘光了。”

六爷笑言：“别人爱回忆过去，总给后辈讲一些往事，也不能说不好。但我就爱忘掉过去的事，忘掉一些不愉快的陈年旧事，省得去纠结。还有人专为我题字：益于忘却，身心清净。”

忘却，就是忘掉以前的不快。对一些个人恩怨，一笑了之，不要较真，大度为怀。

忘却，就是忘记成败得失。

人生难得天时、地利、人和俱全，故失败并不丢脸，只要努力过，就没什么可悔恨的。笑看人生，对健康大有裨益。

忘却，是心理上的乐观、豁达、宽宏大量。可谓世人形容弥勒佛：“大肚能容容天下难容之事，开口便笑笑世间可笑之人”。心平气和，才能百病不生。

忘却，就是忘记病痛。世上没有永动机，如果身体出现了病痛，及时调养，没必要陷入恐惧和忧愁。乐观地生活，能使大病化为小病，小病化为无病。

要善于忘却，巧于忘却，使心灵趋于宁静淡泊，无私大度，方可健康，长寿。

山西 李胜利