

## 心情舒畅益身心 ■ 罗映清

父亲85岁那年走了，走时，极为平静。村里人都说，中风了还能活25年，真不容易。对此经常有人问我，父亲有啥养生心得，其实就一点：心情舒畅益身心。

60岁那年，父亲有一天放羊回家，挑着一捆干柴倒在家中的院子里，从此，半边中风陪着父亲直到去世。古人云：“人生在世，须要就事安乐。若能就事安乐，自然日日时时俱享自在快乐之福，而得怡养年寿之道矣。”半边中风后的生活，其实很无奈、痛苦，“笑口常开”就是父亲的一个养生之道。25年来，父亲常保持着

乐观心态，即使只能挪动身子，他依旧笑呵呵的。“笑一笑，十年少”，确实如此，笑不仅能扩张肺部，使胸部肌肉得到舒展，还能增强消化道活动，促进食欲。父亲心态平和，很少见他悲观情绪，时常与串门人有说有笑，即使不会动，也会叫人扶他靠在墙上，一边抽烟，一边畅谈。此外，父亲还学会自娱自乐，不钻牛角尖，在世时，他能动就尽量动，帮家人剥玉米、赶鸡等，尽自己所能做点家务。父亲也从不忌口，饮食清淡，家里有什么就吃什么。他常说：“能过上不愁吃穿的生活，很知足。”



## ■ 怀瑜 冬日抗“高”有妙招

刚退休不到一年，我就不幸加入“三高”人群，于是我拿起锻炼身体这把“武器”，誓与“三高”试比高。可转眼进入寒冬，室外冷风刺骨，且有医生叮嘱：冬日室外阴气重，锻炼要少在室外、多在室内。

于是，我把锻炼战场转移到家里，与“三高”展开了“窝里斗”。先是买来握力器、引力器、哑铃，甚至女性喜欢的跳绳、毽子、呼啦圈也一一置备。为防止影

响楼下邻居休息，我还买了一块厚实的地毯，以作消音之用。

“武器”在手，“战场”开辟，我的室内锻炼随即登堂亮相。我一会儿左握右攥握力器50下，一会儿双臂拉伸引力器50下，很快弄得大汗淋漓，手臂麻木。老伴在一旁道：悠着点吧，长城可不是一天砌成的。

想想老伴的话颇有道理，我便改变急躁冒进心态，开始循序渐进地锻炼。先玩

一小会儿力量型的哑铃等，再玩会儿技巧型的跳绳、毽子、呼啦圈。适当间隔，科学搭配，有张有弛。有时练累了，会跳拉丁舞的孙女还脱了鞋，跑上我的锻炼地毯，教我一招两式舞蹈动作。

还别说，虽然冬寒封门，可我开辟的冬练“第二战场”——室内锻炼，仍然效果良好，达到了锻炼身体、降“三高”的目的。