

八旬老教师的养生之道

杨钟文

我认识一名退休教师，名叫罗光堂，今年83岁，精神矍铄，耳不聋，眼不花，牙口也好，还能挑（背）五六十斤重的菜到离家2公里外的集贸市场售卖。对于养生，他从不刻意，一直遵循自己的养生之道，归结起来，主要有以下几方面：

1. 良好心态，以和为贵。罗老师心态好，不追名逐利，凡事想得开，做事认真有耐性，能吃苦耐劳。教书几十年，他任劳任怨，领导信任他，同事佩服他，学生喜欢他。退休后，他住在农村，与邻里和谐相处，乐于助人，谁家有事，他都积极帮忙，颇受村民好评。

2. 爱劳动，坚持劳动健身。罗老师是一个闲不住的人，喜欢劳动，他常说：“劳动是药，且是一剂健身药。”当教师后，一到假期，他就上山砍柴，下坝收粮；退休后，他起早贪黑耕田、种地、种菜，忙得不亦乐乎。

3. 看书练字，修身养性。罗老师喜欢读书看报，每天晚上都要看书，这种习惯已坚持几十年。此外，他还喜欢书法，经常练字，他的书法在当地颇有名气，单位写标语、村里人办喜事写对联，常请他去。

4. 生活朴素，无不良嗜好。罗老师生活简朴，不追求生活享受。饮食以清淡为主，常食玉米等杂粮，菜以蔬菜为主，多喝汤，少爆炒。此外，他不抽烟，不喝酒，不喝茶，也不喝开水，只喝干净的凉水。📖



过好“五道”人生

王贞虎

父亲曾在一本书中读到：人生有四道，即道爱、道谢、道歉与道别，后来，父亲在此基础上加了一道——道善，从此，这“五道”就成为父亲的养生之道。

82岁的父亲一生务农，在一分半的田地上，终年与母亲辛勤地耕耘着。他常说，很感谢这片土地，让他能通过种稻、种蔬果养活一家八口人。也因此，父亲的身体一向很好。同时，父亲也非常感谢母亲，他认为，母亲除了要与他一起下田耕种之外，还要抽空做家事、料理三餐、照料家人，父亲对母亲心存感激之外也满怀歉意，常向母亲道歉。

只是，要一向保守而又个性内敛的父亲说出一个“爱”字却很难，我从没听过

他对母亲说过“我爱你”这三个字。

谁想到，有一天母亲滑倒受伤在医院治疗时，父亲紧握着母亲的手，竟然脱口而出：“我爱你呀，别难过。”把母亲也逗笑了。

父亲常说：“世上有两件事不能等，一是孝顺，二是行善。”他不但对阿公、阿嬷非常孝顺，也默默做了许多善事。此外，他还经常把自己所见所闻的善事分享给众多亲友，要大家多仿效、多做善事。

至于道别，父亲表示，人这一生中，要面对许多次的道别与不舍，我们要坦然面对，以平静的心态度过不幸与逆境，这样一切都会迎刃而解。📖