



养生之道

走路健身

□尹祖泽

人生始于学会走路。走路贯穿整个人生。走路与个人的生活、工作紧密联系在一起,这是谁都知道的事情。但在实际生活中,人们又往往忽略或忘记了“走路健身”这个人人都具备的本能运动,而热衷于跑步登山游泳等高强度的运动。诚然,高强度的运动适合体格强健的青年人,但于体弱病者或老年人是不适合的。体弱病者或老年人自我锻炼的运动方式最好是“走路”。走路是最原始最简单的健身法。

古人的“千里之行始于足下”这句话,说明了“行之有效”的道理。我们抬起脚就走出去,当行则行,当止则停,随意自由,何乐而不为呢?走路还不受环境的限制、影响,而行动自如;家里可行走,野外可行走,人行道可行走,小区、公园可行走……只要你愿意,随地随处都可走动。

据资料显示,近些年来步行在欧美非常盛行。这种步行是具有一定幅度的,不是随意散步那样漫不经心的步伐,相对来说强调每一步的规律、速度还有距离,这样才能展现出效果。因为它不是属于那种高强度的健身方式,所以特别适合老人和康复中的病人。

2000年我得了糖尿病,开始时心理负担很重,觉得一切都完了,产生了悲观的情绪。后来听了医院里组织的糖尿病治疗讲座会,颇有收获。据医生介绍,糖尿病除服药外要多做运动,比如跑步或走路,消耗一些热量,是能控制住血糖的。那时我五十来岁,身体还可以,选择了跑步,结果是控制住了血糖值在正常范围内。六十五岁后我又患上了高血压,成了“三高”人物。这时跑步已经不适合我了,我改为走路,路程跟跑步时是一样的,只是时间耗费得多一点,但感觉不累,起到了控制高血压高血糖的效果。

现在我加入了家庭的“微信运动”群,每天早上6点起床,洗漱后就开始走路。这时天还黑,有点冷,我穿着保暖的衣服,打开手电迈开了步子。到了大路上路灯照亮,车稀人少,我放心大胆地朝前走。我一边走,一边打开收音机听中央台的早间新闻,国际国内新闻了然于胸。走到洱海边,朝霞染红了天际,也映红了洱海水,洱海熠熠生辉,生发“半江瑟瑟半江红”的瑰丽景色;无数只野鸭浮游其上觅食,时而发出清脆悦耳的“嘎嘎”声来,让我兴奋不已,拿出手机拍照。红通通的太阳升起来了,我面对洱海做起了健身操,全身心处于轻松愉快的状态中。

晚饭后我还是坚持走路。据手机“微信运动”记录,我每天行走一万五千步左右,约十公里,在“微信运动”群里我时常名列前茅,儿女、侄儿女们在微信上点赞、鼓励我,让我心里乐滋滋的,更坚定了我走路的信心。

走路让我的“三高”得到有效的控制,我现在是脸色红润,精神好、睡眠好、吃饭香。

(作者原工作单位:景洪市第二建筑公司,71岁)

人生
絮语

登山忆旧

□顾军

周末,有朋友邀请去寻甸塘子镇小滑坡村吃宰牛饭,一大早我们就从城里出发了。小滑坡村地处滑坡山的半山腰,山路狭窄,弯道多,车行缓慢,接近中午时分,我们才来到了朋友家。主人热情地将我们让进屋,堂屋里已经摆好了两桌丰盛的酒菜。坐下后,主人给我们斟上了酒。几杯下肚,身上暖和了,话也就多了起来。说起农家的日子,大家都觉得现在的农村,早已今非昔比,农家人的日子过的是红红火火。

吃过午饭,稍事休息,主人便带着我们去爬山。这滑坡山,山大沟深,车行驶了一段山间土路后,再也无法行驶,驾车人便将车停在了路边。我们一行人下了车,继续步行上山,累得上气不接下气时,终于爬到了山顶。站在山顶,极目远眺,四周群山环抱,巍峨壮观,山下的村子掩映在一片绿色的森林中。山顶上被开垦出来的红土地里,苜蓿草正绿,长势喜人。已经收获了的

玉米地边,堆放着用红色编织袋装好的金黄色玉米棒。陪同我们的主人,不断地向正在劳作的村民打着招呼。我们绕过山地,沿着山间小道缓慢地行走,贪婪地欣赏着山中的美景。

在一处地势较缓的小山包上,我发现了两排破败的房屋。好奇地向主人打听,才知道这是早些年下乡知青们住的知青户。走近山顶上的知青户,房屋的墙面早已斑驳脱落,露出了里面也被风雨侵蚀的红土坯。门窗已坏,有的用旧铁皮蒙上,有的则用塑料薄膜遮挡。看到这破败的景象,我有些心酸,一下子想起了自己也经历过的知青岁月。

那是一九七七年,刚走出校门的我,还没有来得及褪去学生的稚气,便加入了上山下乡的知青行列中,去接受贫下中农的再教育。我下乡的地方在滑坡山的半山腰,劳作一年下来,顶多能填饱肚子。知青的生活,清苦寂寞。在城市长大

的我,一时间无法适应,常常哀叹,难道自己就要把最美好的青春,奉献在这广阔天地中?而怀揣的理想抱负,踌躇满志的宏愿,一切的一切,都只能面朝黄土背朝天去幻想吗?这样想来就有些自暴自弃,不知道自己何时才能脱离苦海,常常是彻夜难眠,偷偷流泪。

如今,那段知青往事都已成了过眼云烟。逝去的青春也已无法追回,但在我的记忆里,它总是挥之不去的。看到眼前这知青屋的破败景象,我不知是喜还是忧。每一代人都有每一代人自己的特殊经历,一个人的一生总要经历一些自己无法避免的事,不管是苦与乐,还是对与错,都应该是一个人受用不尽的一笔财富。

夕阳偏西时,我们一行人下了山。坐在酒桌前,感叹我们都已老去。一路走来,真是不容易,相互安慰,且行且珍重吧。

(作者原工作单位:五华区外经委,59岁)

峥嵘
岁月

怀念那座小木楼

□徐立光

昆明西站立交桥那个位置,三十多年前有一幢被一个小院坝围着的小木楼。那座旧式小楼建于何年我不得而知,但它却给我留下许多难忘的记忆。它曾是我们家的“驻昆办事处”,“接待员”就是在市公共汽车公司工作的弟弟。

六十年代末,我们全家告别了北方的大都市,来滇支援国家的“三线建设”,落脚在离昆明八十余里的大山沟里。在那计划经济年代里似乎也没觉得有什么不方便,反正每年就那么多布票、肉票,生活基本上都能满足。但随着时间的推移和年龄的增长,山里教育质量的落后,消息的闭塞,商品品种的有限以及年轻人对象选择范围太小等诸多不便渐渐显示了出来。

真是遂人愿。弟弟报考中专的分数较高,我和他研究后,他所填的三个志愿分别是:省公安学校、省卫生学校和昆明市交通学校,后来被交通学校录取。三年后,也就是1980年,弟弟被分配在昆明市公共汽车公司工作。他的宿舍就分在那座简易的、仅有两层的小木楼里。小楼确实古老而简单,所有的木板几乎都难分辨出它原来是什么颜色,尽管楼内十几户人家素质都很高,很讲卫生,但无论你怎样收拾打整,总是会给人一种脏、

乱、差的感觉。小楼地处交通枢纽,每逢4吨以上的车辆驶过,楼内都会随之颤动。

不足九平米的宿舍于我家的“实惠”实在太多了。父亲到城里出差办事,可在那小憩;哥嫂到昆带小侄儿来玩时,那里是“中转站”;母亲1985年做胃切除手术前,正因在“驻昆办事处”住了三天,才终于排到了床位。

当然“获利”最多的就是我了。那几年,正是我的“恩春”时节,我和爱人就是那时经人介绍相识的。每逢节假日的白天,我俩徜徉于翠湖公园、大观楼,晚上我依依不舍地把她送到她家,还给她的父母后,伴着温柔的夜光,顺着莞尔的街灯,怀着对未来的憧憬,回到了那座小木楼,住进我家的“办事处”。

那座小木楼大概于1987年被拆除了,彼时,我家已迁进城市,女朋友早已变成了我的媳妇,弟弟也早已有了自己的家。那座立交桥缓解了交通,满足了南来北往的人们和各种车辆的需要,也使我们这个城市更加美丽更加靠近现代化,我们家的“驻昆办事处”则完成了它的历史使命。

(作者原工作单位:云南航天工业管理局,61岁)

夕阳
之歌

古稀之年学吹打

□陶诗秀

我女儿的婚礼上来了位特殊宾客——秦阿丹先生,他是歌手也是萨克斯风的独奏演员,在万州本地很有名气。他在婚宴上用萨克斯风演奏了《甜蜜蜜》《月亮代表我的心》《玫瑰玫瑰我爱你》等歌曲,把喜庆的气氛烘托起高潮。我十分感激,在送别时向他表示要拜他为师,他欣然同意。

后面发生的事情则出乎他的意料。我和他分别后就去了上海,花了几千元大洋,买了一个Yamaha品牌的中音管回来。阿丹先生很感动,他说表示要向他学习的人很多,但都是说说而已,像我这样言出必行的还是第一个。就这样,他收了我这样一个年逾古稀的老徒弟。

我只识简谱,也没有什么乐理知识,唯一的长处是有时间,肯下功夫。开始时,我躲在地下室,早晚各练两个小时,吱吱呀呀的噪音惊动了邻居,我的近邻挺着大肚子敲我家的门,让我务必在晚上八时前停止练习。

皇天不负苦心人,几度春秋,终于慢慢入门,渐入佳境。两年多后,那个曾经挺着大肚子敲我家门的人,推着婴儿车在路上碰到我,说我的萨克斯风太好听了,她和宝宝

都爱听。

与此同时,我的演奏也为我的老年朋友所接受,多次给我登台演出的机会,还安排我当义工,到市内其他社区、老年中心去演出。

我的体会是老年学萨克斯风好处多多。首先是有利于健康,吹奏萨克斯风要先学会腹部呼吸,每次练习后就能勾出许多痰来,心肺特别舒服。萨克斯风活动十指,而十指连接大脑,所谓十指连心,从而活跃大脑。

和所有的乐器一样,萨克斯风讲究音准、节奏、旋律……这种一丝不苟的精神,将会潜移默化渗透进入到日常生活中。最大的好处是陶冶情操,大凡搞音乐的人都比较善良、真诚,这是因为他们浸淫在用音乐表达的真善美世界中。

最后我要寄语我的后辈,从小就要选择一种乐器,学好、学精将会造福终身,如果有来生的话,这也是我自己的选择。

有一句歇后语叫“八十岁学吹打,不成”,而我的亲身体会则是,“古稀之年学吹打,不晚”。

(作者原工作单位:重庆市万州区建筑设计院,77岁)

征稿启事

忆往昔,多少悲欢离合
历历在目,多少酸甜苦辣皆
系于心。弹指一挥间,你
已在岁月中洗尽铅华,宠
辱不惊。

莫道桑榆晚,为霞尚满天。老年人曾为社会做出各种贡献,而今继续以其智慧启迪着人们,激励着人们。为加强与老年读者的沟通交流,展现当代老年人的精神风貌,本报副刊增设“晚晴”专版。在此,诚邀老年朋友与大家一起分享人生经历、晚年生活以及在时代变迁中的所见所闻所思。

“晚晴”版面具体栏目设
置如下——

峥嵘岁月:讲述有意
的人生经历、故事,传递向
上、向善的价值观。

昆滇往事:展现昆明及
云南各地人文历史、城市变
迁等。

夕阳之歌:展现千姿百
态的有意义的晚年生活。

家长里短:讲述生活琐
事,分享家庭成员间和谐相
处的经验。

养生有道:分享健康养
生心得体会。

人生絮语:表达人生感
悟,天南海北,信马由缰。

书画摄影:原创有价
值的书法、绘画作品、老照片、
摄影等,不拘一格。

投稿要求:

1. 文章体裁不限,字数
要求在1100字以内,书画摄
影、老照片需配备文字说明。

2. 来稿请注明性别、年
龄、原工作单位等信息;同时
也需要注明详细收信地址、
邮编、电话。

3. 投稿者文责自负。

4. 投稿请发邮箱:

ccwbwq@163.com

不接受纸质稿件

春城晚报编辑部