



跳绳让我身心皆宜

□ 张黎明

我今年64岁。16年前,一个偶然的机会,我爱上了一项运动——跳绳。

2006年9月的一天,深夜12时左右,已经入睡的我被腰背的阵阵隐痛疼醒。刚开始时,我不以为意,想着过一会儿就好了。殊不知,过了很久,疼痛不但没有缓解,反而愈发剧烈,疼得我在床上翻来覆去,并伴有阵阵恶心。家人见状,马上上街拦下一辆出租车,把我送往附近的医院。经查,是左肾肾结石导致我肾绞痛的。打了支杜冷丁止痛针后,疼痛得到了缓解。天亮后,我到肾内科作进一步诊断。值班医生告知,我的左肾有一颗直径为0.45厘米的结石。好在结石不算大,不必手术,服用排石药物并辅以跳跃运动,即可通过小便排出。

回家后,我遵医嘱,按时服药,又到体育用品店买了根跳绳,开始了过去很少接触的跳绳运动。半个月后,我到医院复查,B超显示:结石已排出。这一结果让我兴奋不已。患过肾绞痛的人都知道,那滋味的确不好受。

自那以后,肾绞痛再未发生过。当时仅作为辅助治疗的跳绳运动,被我一直坚持下来,这一坚持就是10多年。不论工作期间还是退休以后,除非生病起不了床,否则,这一锻炼活动,无论天气阴晴,每天我都坚持做,从不间断。若有哪天没有跳,我一天到晚都会感觉有件事挂在心上,浑身不自在。

自运动进行以来,我的作息间也日渐规律。每晚,我一般9时30分至10时上床,看书半小时,然后入睡,次日6时前醒。洗漱后,我来到小区花园,找块空地,开始空腹跳绳,同时辅以俯卧撑、甩手扭腰等运动。七八年前,我每天能跳绳2500个左右,分6组跳完。近年来,随年龄增大,跳绳强度逐步降低,每天跳1200个左右。加上辅助活动,每次锻炼约50分钟,以身上出毛毛汗为最佳效果。锻炼完后,我会用温水擦拭一遍身体,然后用早餐。此时,我感觉周身舒坦,神清气爽。按运动专家的说法,这是锻炼达到一个较佳效果的体现。

常年坚持跳绳让我感觉,跳绳这项运动既经济实惠,又易见效果,最重要的是它能让我精神饱满、心态乐观。首先,这项锻炼活动只需一根跳绳,在一小块平地上即可进行,简便易行,不像跑步、游泳、打球等,受场地、设施限制。其次,经常进行体育锻炼能让人保持良好的精神面貌和积极的处世态度。10多年来,我很少生病,体重保持得很好,自我感觉心理年龄较小。最让人欣慰的是,3年前,我还把抽了30多年的烟给戒了,得到了亲朋好友的钦佩,不少人说要像我一样,戒掉不良嗜好。

坚持跳绳16年,让我身心皆宜,也让我深深体会到了“生命在于运动”之真谛。我的感受是:锻炼不分老幼,运动不限种类,只要参与,定有收获。

(作者原工作单位:昆明纺织厂党委宣传部,64岁)

人生絮语

我尤喜爱在旅行途中捧一本书,静心阅读。习惯成自然,每每出行,书是必带的物件之一。

有人读书喜红袖添香,有人读书必酹茶在旁,还有人读书爱窗外虫鸣,营造氛围。林林总总,不一而足。而在火车行进的旅途读书,也是不错的选择,既不虚度时间,也可打发无聊,还能陶冶性情,增长知识,一举多得。

从经济、健康等因素考虑,我出远门大都选择坐火车。飞机的快不必细说,上到高空,茫茫云海,加上窗小光暗,此时看书,未免单调。坐汽车呢,旅程过短,看不了几页,遇上堵车还影响心情。乘火车在大地疾驰,穿越南北,横贯东西,窗外风光无限,百看不厌。无论是高铁还是绿皮火车,在敞亮的车厢里翻开书,动中有静,意境频变,从容不迫翻看,省了琐事打扰,不啻是一种悠闲、惬意的体验。

坐在硬席上读书,霞光扑面,书页镀金,身上暖暖的,挺舒服。书看久了,或看看窗外,或闭目养神,可站可走,十分随意。我有一个眼保健方法,自小学起记忆至今——用眼时间长了,远眺绿树十多分钟,可缓解眼睛疲劳。我用这个方法获益大半辈子,旅途看书时正好用上。

如果坐的是卧铺,车厢微晃宛若摇篮,一下回到“襁褓”时。此时坐着看书,那种舒适感无与伦比,用林语堂的话说,是“赛过活神仙”。躺着看书对眼无益,几时长辈盯得严:莫躺着看,要得近视!我一直记着这句话。人至中年,戴上了眼镜,不过那一副是老花镜。

春日时光,最宜带《诗经》出行。“桃之夭夭,灼灼其华”“燕燕于飞,差池其羽”……国风俚谣,最接地气。此时车窗外菜花灿黄,麦苗青青,农妇采撷的场景,活脱脱一部《诗经》!近祖睿智,创作、采编不朽的《诗经》是一本值得细读的民俗大书,每读一遍,总能品咂出新的意味。

炎炎夏日,蝉鸣蛙噪,带上法布尔的《昆虫物语》,了解自然界虫豸生活习性的奥秘,就晓得原野上不仅有瓜果蔬菜,还有昆虫界弱肉强食、以虫治虫的殊死博弈。

秋季,北国风光无限,捧一本徐城北

峥嵘岁月

小时候,我和家人从未见过茶叶,但我们总能喝到母亲制作的茶。特别是热天,我顶着烈日,从山上挑回一担柴,扔到后院的围墙脚,气喘吁吁地回到家,母亲总会叫我到阴凉的房间里去。房间里的睡凳上,一口棕色的瓦缸里有大半缸“凉茶”。喝一口下去,味道虽然有时甜中带涩,有时又甜中带腥,但喉咙正冒烟的我,一碗下去,也过瘾、舒爽之极!

这“茶”是用什么配制的?小时候,只晓得玩的我自然无心留意。只记得有一种草,叶片经脉很多、很乱,皱皱巴巴的,紫色的花序层层叠叠,像座塔,又像插着糖葫芦的草杆。如今条件变好了,那种草用手机查查,便知八九不离十,它应该是藿香草。小时候砍柴放牛,山野田间的花花草草见得多了,相形之下,这种草自然是看不上的。哪里会想到,它居然是一种非常灵验的野生中草药。

藿香草在古书中有不少记载,《名医别录》认为它主要药效就是醒脾化湿,辟秽和中,解暑发表。《药性赋》则说:“藿香,味甘,气温,无毒。可升可降,阳也。其用其二:开胃口能进食,止霍乱仍除呕逆。”

旅途书作伴

□ 霍无非



的《中国京剧》最为合适。“沉沉一线穿南北”让人不由浮想联翩:那浓彩,不就是大地的“脸谱”?忠义的红脸魏美漫山红叶,勇猛的黄脸好似谷物,严肃的黑脸如同秋收后的裸土。而那戳向天空的高粱、玉米,就是一件件矛戈戟钺和京胡、月琴、三弦奏出的西皮散板,像旷野上刮过的风。

冬天,火车外寒风瑟瑟,车厢内温暖如春。翻开《鲁迅书信集》,鲁迅的喜怒哀乐溢于言表,我们能清楚地窥探他的内心世界。他那看似冷峻的脸庞,掩不住一颗火热的心,一腔诚挚的言,还有他幽默的一面,一个有血有肉、人物形象完整的“大先生”形象跃然纸上。

火车上的阅读,不限于自带书刊。有几次,我发现车厢两端的小报架有铁路系统的报刊,如获至宝。我取过来看,

了解各个行业的信息,眼界得到拓宽。

一些作品成篇的过程,亦与火车有关。铁凝获奖的短篇小说《哦,香雪》,灵感直接来自几位朴素的山村姑娘冲出山沟,相约到小站看火车,从而见到了外界的新鲜东西,并试着改变原有的生活。陈忠实花4年,熬尽心力写成长篇巨著《白鹿原》。人民文学出版社两位编辑到西安取稿,在从西安到成都、成都返北京乘坐的火车上阅罢原稿,提出肯定的意见,经严格的再审和终审,这部“死后可以当枕头的书”(陈忠实语)终于面世。还有作家惜时如金,在火车的小桌上敲键盘,码成登报编书的文字,源源不断地创作精神食粮。

旅途与书,真是一对好伙伴。
(作者原工作单位:深圳市格兰云天大酒店有限公司,65岁)

文盲母亲能识医

□ 王皋子

现代医学认为,藿香含有挥发油,主要成分有广藿香醇、广藿香酮和异茴香醚等。这些物质有抗真菌、胃肠解痉、促进胃液分泌、止泻、镇痛、镇吐等作用。赫赫有名的暑湿药“藿香正气水”就是以它为重要原料做成的。

然而,母亲并未上过学,只是在农民识字班里学过几个字,外婆那一辈也没有谁学医,她是哪里学得配制这些药茶的方法呢?记忆里,我小时候体虚多病,每次母亲带我去看病时,她总会就我的病对医生问个没完没了。医生特别和蔼,总是耐心解说,直到母亲完全明白为止,有时还能将一些“土方”倾囊相告。有心且悟性强的母亲能时不时给我们弄些合口的“药茶”,或许与这不无关系。不过,也不尽然,那年那月,其实许多农家女子会有一两个医疗或养生路子。我的姑姑也是个没读过书的农妇,每次来我家,她总能就用药故事与母亲聊个没完。

不仅如此,母亲竟还能识病哩。比如,我小时候因为营养不足,脚脾常常水肿,母亲就常让我喝葫芦壳煮水和淘米汤,每喝必灵。十几岁的时候,我虽然很

胖,但是体质很弱,稍一干活就累得喘不过气来,而且大汗淋漓。母亲见了就会说我是痰体、气虚,并说要弄些黄芪给我吃。但是直到后来给年老体弱的母亲熬黄芪水喝时,我才知道黄芪是个啥玩意。也许那时,母亲得到医生“药可不能乱服,黄芪是补药,可不像山楂叶、葫芦壳、淘米水之类都是食物,小孩体虚不可乱补”之类的提醒,我一直没有吃到黄芪。但是我的气虚慢慢消失了。我知道,母亲在我的饮食里花了不少心思。

少年好动的我,在暑热天,即使日升中天也不离田,不是与其他孩子追打,就是在滚烫的水田里挖泥鳅、摸黄鳝。正是因为有了母亲做的花样百出的“消暑凉茶”,我从未中过暑。

我总觉得母亲如此留心医学知识,在一定程度上也是被逼出来的。那些年,做父母真是不容易,子女多,一生就是四五个,甚至更多。在那生活贫困的年代,不多掌握些生存技法,怎么能把那一堆孩子抚养成人!真是不容易。

(作者原工作单位:中共江西南城县委宣传部,62岁)