

岁月催人老 锻炼能年轻

阅读提示

我琢磨了一套适合自己的养生保健方法,平日里勤加练习,坚持不懈。我和朋友相约:为了保持年轻,让我们天天锻炼身体吧!

前几天,和一位老家的朋友小聚,朋友见面说:“咦!知道你年纪不小了,怎么看着还像个毛头小伙子?”

我听了哈哈大笑说:“是啊,前几年,我常犯牙疼,后来不得不拔了两颗牙,才结束了那段痛苦的日子。”痛定思痛,我检讨自己的生活,发现对养生保健不够重视,没有日常保健习惯。于是我开始大量阅读养生保健书籍,观看养生保健视频。最后琢磨了一套适合自己的养生保健方法,平日里勤加练习,坚持不懈。现在爬起山来,年轻的小伙子也撵不上我!

朋友听了很是羡慕,就向我请教养生之道,于是我将自己每日的养生方法一告之。

叩齿 清晨醒来之后,不马上起床,微微闭着眼睛上下叩齿,默数 21 下。

刷牙 不是用水而是用舌头,在口腔转动舌头将每一颗牙齿“刷”一遍。

伸舌 用舌头刷牙之后,把舌头使劲往外探,让舌尖靠近鼻子尖,锻炼舌头,大约练两分钟。然后再去刷牙,用软毛牙刷,细细地将每个牙齿刷净,保持口腔卫生。



摩腹 按摩小腹。双手重叠放在丹田位置,左转 36 次,再右转 36 次,用力适度不过猛,也不宜太轻柔。

瑜伽 我在床上做瑜伽,关键是练呼吸。仰卧屈膝,用鼻子慢慢吸气,吸的时候感觉脊柱在拉长,下颚微收,小腹自然收缩。这个时候不能马上呼气,当感觉不能再吸的时候,努力屏住气,让气从胸腔进入小腹,使肚子慢慢鼓起来,此时脊柱还是拉长的状态。如果还想加强锻炼,就让臀部离开床单,双手在背后相扣,使腰背同时离开床单,两脚与肩颈作为支撑,坚持一会儿,开始呼气,感觉脊柱从上到下一点一点回落,直到恢复成开始吸

气时的状态,停顿片刻,再重复几遍上述动作。

平板支撑 做这个动作时身上可以盖着被子,练一会儿,身体会自动发热,起床的时候就不怕冷了。

做完平板支撑,可以穿少一点,练站立式的瑜伽动作,具体动作我不再啰唆。

朋友听我说了一遍养生方法,感觉这些小动作,是适合大多数人的运动方法。

我说:“是啊,没什么特别难的,关键是持之以恒。你看,我经过这几年的锻炼,不仅脸色红润,还感觉免疫力提高了,能够抵御感冒等疾病的侵袭,身心都感觉比较年轻了。”

我和朋友相约:为了保持年轻,让我们天天锻炼身体吧!

(闫运超)

冬季养生有“三宝”

进入冬季,寒冷的刺激虽然让我们感到不适,但同时,这个季节也带给我们最宝贵的资源:“冷”“光”“暖”。

“冷”,迎着寒冷去锻炼

冬季加强锻炼,可以让人的中枢神经对寒冷更加敏感,更快适应室外环境,提高抵抗力,减少呼吸系统疾病的发生。另外,机体感受到冷空气的刺激,可以提高应激反应,加速血液循环,对消除日常生

活工作的疲劳有帮助。

“光”,背着太阳来治病

这里的“背”不是躲着太阳,而是要多晒晒后背。多让太阳照射我们的后背,阳光能够刺激大脑里的“生物钟”,促进多巴胺、内啡肽等神经递质的合成分泌,让人产生愉快的感觉。如果光照不足,生物钟紊乱,就容易引起抑郁。另外,晒太阳可使人体合成维生素 D,以促进钙的吸收,预防骨质疏松。

“暖”,冷落“泡脚”不可取

泡脚可以改善血液循环,驱寒活血,以达到保健效果。但泡脚也有讲究:静脉曲张患者不宜泡脚,因脚部温度升高会加快局部血流量、加重静脉回流负担,导致曲张的静脉进一步扩张;下肢皮肤破损、有血管疾病、足癣等皮肤病、糖尿病及高血压患者须慎重;时间不宜太长,15-20 分钟即可,温度以 45℃左右为宜。

(吕利刚)



元旦快乐

元冬霜桥似花枝,
旦暮风摇柳叶丝。
快信一封西域寄,
乐于心底喜滋滋。

雪花

(一)

似杏莹莹白,
千姿朵朵纯。
虽无红原野,
冬日却如春。

(二)

轻盈枝上落,
可比杏花羞。
此乃真尤物,
诗歌赞不休。

(三)

此花胜过百花姿,
虽说无香出树枝。
历代骚人多咏赞,
若冬无雪不能诗。

(四)

此花无果结,
化水润春枝。
一片冰心洁,
痴情谁可知?

(市区 唐丽丽 66 岁)



不等将来

上学前班的孙女喜欢画画。那天她自制了许多贺年片,准备新年分送给她喜爱的人。

谁是什么属相,或谁适合什么图案,孙女都有讲究。比如,送给她奶奶的,她便画圣诞老人,寓意长寿;我属鸡,则画一只引吭高歌的大公鸡送我……看着那些稚拙有趣、憨态可掬的画,一家人开怀而笑。

我夸奖孙女:“宝宝画得好,继续努力,将来当个画家。”

孙女头一昂,得意地说:“还将来?我的画早就贴在教室的墙上了,同学们现在就叫我小画家哩!”

(重庆 陈世渝 61 岁)