

过度不利健康 适度才是最好

阅读提示

在公益养生课上,吕丰平医师劝诫大家:无论是兄弟、夫妻还是儿女等,都要多包容、多理解。另外,快乐也得适度,过度就不益于身心健康了。

近日,受缙云县七里乡卫生院的邀请,副主任中医师、缙云县诗词楹联学会会长吕丰平专程赴七里乡金弄村文化礼堂,为该村的近百位老人宣讲公益保健养生课。吕医师结合农村实际,以接地气的本地方言,举实例、讲保健、话养生,既引经据典,又轻松幽默,临近结尾还用《红楼梦》中的《好了歌》作为养生的理念之一,博得了在场群众的一致好评。

吕医师重点讲了五段话,即:防“高”、察“痛”、喜“动”、祛“郁”、爱“乐”。

防“高”:广大农村的高血压、高血脂、高血糖、高胆固醇患者有不少,常言说得好“上工治未病、中工治已病”,要防病于未然,做到无病先防、未雨绸缪;为了不生病、少生病、生小病,请大家做到合理饮食、不暴饮暴食,不贪杯不贪荤,少吃糖、少吃盐、少吃肥肉和无鳞鱼等。防“高”事项莫大意,荤素搭配要注意。

察“痛”:痛则不通,通则不痛。一旦身体感到某部位疼痛,千万不能麻痹大意



不了了之。也不能“头痛医头、脚痛医脚”。最好能到医院做一做对应性检查,知道病痛的真正原因,再对症治疗。

喜“动”:运动是必须的,生命在于运动。常言说得好,“流水不腐,户枢不蠹。”我们只有科学锻炼,不断运动,才会健康长寿。运动也要适度,不能透支体力。好像跑步,要循序渐进,不是天天得跑上几万步,先从每天跑上三五千米开始,根据体力情况渐渐增加。

祛“郁”爱“乐”:百病源于“郁”,人生要健康快乐,不要过分追逐名利。“人生不如意事常八九”,好多东西都要提得起、放得下。只有放开、放下了,我们的人生也就快乐了。正如曹雪芹

在《红楼梦》中的《好了歌》写的:“世人都晓神仙好,惟有功名忘不了!古今将相在何方?荒冢一堆草没了……”意思是说,那些追求功名的人,被一堆荒草埋没了;那些追求财富的人,最后没有享受就死去了。一切都是过眼烟云、身外之物,只有生命才是最本真的。

最后,吕丰平医师劝诫大家:无论是兄弟、夫妻还是儿女等,我们都要多包容、多理解,也就是所谓“难得糊涂”。另外,快乐也得适度,如打麻将莫过度、夜生活莫过度等,过度就不益于身心健康了。

一个半小时的养生课,吕医师不用演讲稿却侃侃而谈。一位 80 岁的大妈高兴地说:“吕医师的养生课真好,我听三天三夜也不嫌多!”

(缙云 施星)

革命精神力量大 感召老同志创作书画

□ 记者 吴启珍
通讯员 杨昌金

本报讯 5月6日上午,市老年书画研究会组织组长以上书画骨干近 20 人到浙西南革命根据地纪念

馆参观,并组织党员重温入党誓词。通过观看展馆图片,学习浙西南革命精神。

在之后的讨论会上,研究会成员纷纷表示,“浙西南革命精神”蕴含着强大的精神力量,老干部们

要有传承红色基因的政治意识和思想自觉,发挥好老同志的政治优势,运用好书画创作的热能为社会服务,缅怀浙西南革命先烈,传承浙西南革命精神,为建设美丽的丽水而增光添彩。

邻里节联欢会 八旬老人展风采

市区通惠门楼院坐落在万象山脚,区政府后面,房屋虽然简陋,但环境优美,大门左边是一个小花园,花草繁茂还有活动器具,右边有文化角,布置着栩栩如生的图画,刚劲有力的书法,设有两个宣传窗,还有一座亭子,供人们休息。在“五一”国际劳动节期

间,我们欢聚一堂,举办邻里节联欢会。

联欢会上的第一个节目是“银发无忧”合唱组的《没有共产党就没有新中国》,这个合唱组的平均年龄在 83 岁以上,指挥是 89 岁的老太太。虽然歌声不那么优美,但他们自信心很足,唱出了对党的深厚感

情。接着是舞蹈,她们踩着《唱支山歌给党听》《相逢是首歌》等音乐的节拍翩翩起舞,动作优美,音乐动听,展现了老年人的风采,赢得了观众热烈的掌声。当天的演出还有交谊舞、男女声独唱、诗朗诵等,最后是《我和我的祖国》大合唱,他们唱出了时代的最强音。

(市区 何杏仙 80 岁)

520,对老伴说出最美情话

你对一起生活了几十年的另一半,说过情话吗?

有人说,我们大约是最缺少情话的一代。没敢说几句情话就匆匆恋爱结婚,然后生子,然后忙生活;同时把主要精力和时间投入到工作中。而情话,实在是一种奢侈品,一个细致活。

如今,我们渐老,终于有了可以细致和奢侈的时光。520(5月20日)表白日即将来临,对耳鬓厮磨几十年的老伴,您有何情话要讲?欢迎投稿至 57218760@qq.com,文体不限,散文、诗歌等均可,字数不超 520 字,限丽水市本地作者。

幸福一瞬间

今天上午,我穿着运动衣裤和旅游鞋,登上了龙泉九姑山顶的观景平台。正当我欣赏四周草木葱茏的美景时,昔日的两位女学生也先后到了这里。师生不期而遇,彼此喜出望外,连忙拍照留影。这两位女同学有许多相同点:高中毕业后在大学读的都是中文,后来都当语文老师,表现都非常突出。其中一位被同学们称为“才女”,不久前刚出版了散文专著,另一位则密切配合学校,将小孩培养进了北京大学。一届又一届优秀的学生,无疑是对老师的最大馈赠。我常为此而陶醉,而欣喜!

(市区 徐龙年 76 岁)

只要用心发现,幸福就在身边。多观察多体会留住那些让人愉悦、满足、心动的时刻。您生活中的每一个“幸福一瞬间”,火热征集中。来稿请寄:丽水市中山街北 126 号丽水日报报业传媒集团 704 办公室,或发送至邮箱 c215166610@163.com。

扫扫加入桑榆群 众多活动等您来

处州晚报桑榆读者群正式成立,通过这个平台,我们将组织丰富多彩的文娱活动,以打造中老年人快乐生活的崭新平台。扫描右边的二维码,加入进来吧,众多活动等您来。

