

朗读养生也精彩

阅读提示

朗读是最好的科学养生方法之一，朗读让人享受精神世界快感和文化知识熏陶，会让人变得年轻、心情舒畅。在朗读中品味美好的精神境界，使自己的养生多一些精神层面的律动，提升晚年身心保健的质量。

退休生活怎样过得丰富多彩？自从老友提议建立了微信群后，我们讨论的话题多半是保健、养生。如何健康、幸福地度过老年生活，各家有各家的观点。

一次，大家在群里议论如何“科学养生”时，我说，其实朗读是最好的科学养生方法。我举例说，朗读让人享受精神世界快感和文化知识熏陶，会让人变得年轻、心情舒畅。就我个人体会，每年春夏之际，头脑昏昏沉沉的，而且头疼很厉

害。当我喜欢上朗读后，心情愉悦，语言反应敏捷，更重要的是心情舒畅，脑袋也清醒多了，不再毫无缘由脑子疼了。

我所说的朗读功效引起了大家的讨论。据我自己的体验，朗读好的文章和诗词不仅给人以美的享受，心灵的震撼，且对人的身心健康大有裨益。阅读中，感悟生活哲理，精神环境优雅了，诸多烦恼、情感焦虑、工作和生活的压力能在一定程度上得到疏解与释放，使

自己身心健康，对生活充满热爱，对许多事情也更能接受和看得开一些了。

此外，朗读还让人眼睛、手、脑子、嘴巴协调运动，而发音时脑腔、胸腔、腹腔共鸣，使人在愉悦状态中获得身心调整，改善血液循环。

珍惜健康，不妨把好文章当美食，滋补心灵的缺憾。在朗读中品味美好的精神境界，使自己的养生多一些精神层面的律动，提升晚年身心保健的质量。

(芦村)

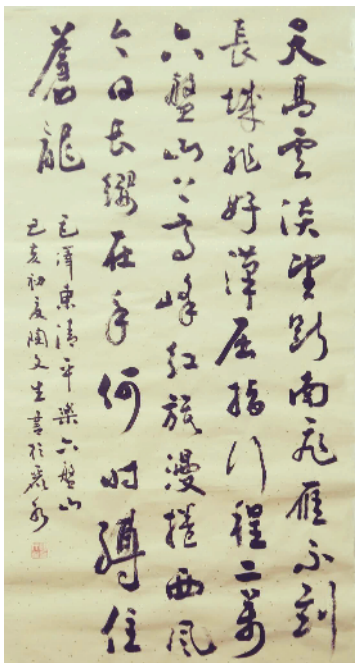


处州吟

山青世外桃源秀，
回首游人映江流。
江浙三分风景地，
二分欣慰处州留。

春画

远山染黛借春涂，
听韵田园诗意舒。
如梦如禅仙景处，
肩犁引伴画中出。
(市区 常青 76岁)



(市区 陶文生 68岁)

滴水藏海

非赢不可的心态，表示这人的精神层次很低下。所有聪明人都会受到的共同诱惑：愤世嫉俗。
——加缪《加缪手记》

任何存在于人的天性中的爱都是自然、美丽的，只有伪君子才会追究一个人所爱为何。
——杜鲁门·卡波特《别的声音，别的房间》



八九十岁

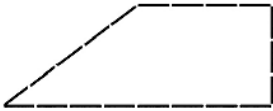
那天，我取下活动义齿清洗，外孙看见说：“姥姥，你有这么多假牙呀？”我说：“是啊，人上了年纪会掉牙，影响咀嚼，镶上假牙才能正常吃饭，你到八九十岁也得镶假牙。”他说：“我今年八岁，已经掉了好几颗牙，到九岁十岁时是不是就得镶假牙啦？”
(王桂荣)



能倚在墙根看本闲书的人，一定内心很幸福。幸福的感觉来自于简单，所以人到中年，就得学会放下。



火柴游戏



将 20 根火柴，按上图排列。你能增加 8 根火柴，使它变成形状和面积都相同的 3 块吗？

