

“吃喝玩乐”谈养生

阅读提示

吃喝玩乐不仅养身,更在怡心。善用者会有迥然不同的体会,在生活的方方面面尝到乐趣。

“吃喝玩乐”常作为贬义词,其实这四件事也是日常生活需求,追求美好生活的愿望也是可行的。

社会赋予当下老年人幸福养老的保证,有丰厚的物质和多元化的休闲娱乐项目,吃喝玩乐是晚年生活的应有之义。明代医学家龚廷贤活到了92岁,其《摄养诗》就劝诫人们不要轻视“吃喝玩乐”：“惜气存精更养神,少思寡欲勿劳心。食惟半饱无兼味,酒至三分莫过频。每把戏言多取笑,常含乐意莫生嗔。炎凉变诈都休问,任我逍遥过百春。”“吃喝玩乐”虽不是人生的唯一目的,却是获得快乐人生、保证身心健康的重要途径。老年人在“吃喝玩乐”上好好做文章,即可充分享受夕阳之福,又可养生延寿。

有养生理念的老年人应在饮食习惯、品种选择、方式方法上有所讲究。首先考虑营养全面,在荤素、粗细粮、蔬菜水果上多样化配置。习惯以酒佐餐、豪饮为乐的人,应以茶、豆浆、牛奶等健康饮品代之。

饮食还应谨记“四宜”之法:“宜老”,选择适合老年人脾胃的进食方式,在营养成分上精心调理;“宜人”,食补切勿盲目从众,一定要根据自身体质选择得当,好食品不一定适合每个人;“宜时”,自古养生讲究

“天人合一”,食补或饮茶都有四季选择和早晚时辰之分,顺应自然规律,兼顾个性体质和特殊偏好会更有效;“宜量”,饮食有节制才是明智之举。

另一方面,玩乐有方有益健康,玩什么、怎么玩很重要。首先是要寻找自己真正喜欢和钟爱的事去做。龚廷贤曾指出:“读书悦心,山林逸兴,可以延年。”他常以诗书为伴或寄兴山水消遣。世人百姓所爱各异,只要心甘情愿,尽可自取所好。

其次,玩乐重在善于养心。善玩者乐在其中,要带着好心态去玩,多些童心童趣,多些闲情逸致,玩出心开意适的情绪。《摄养诗》就启示人们善玩会乐、乐观豁达,善于享受自由自在,怡养天年之福。另外,“任逍遥”也应有度、有戒:一是量力而行不过劳,随心所欲而不逾矩,不损健康保证尊严为前提;二是老有所畏,决不参与有风险的活动,欢乐适度,别乐极生悲;三是坚决不涉违法行为。

总之,吃喝玩乐不仅养身,更在怡心。善用者会有迥然不同的体会,在生活的方方面面尝到乐趣。“闲钓看云品香茗,小趣对棋谈风声。弄花遛鸟逗犬猫,种蔬育果益心情。”老年朋友切莫错失这份难得的夕阳之福。

(张战军)

滴水藏海

假如你为人间冷酷而难过,那么你惟一能做的事就是由你自己发出光和热,使人间减少一分冷酷,增加一分温暖。假如人人都停止抱怨别人,而由自己本身去发光发热,这人间就温暖得多了。

——罗曼·罗兰《正眼看人生》

生命中最伟大的光辉不在于永不坠落,而是坠落后总能再度升起。我欣赏这

种有弹性的生命状态,快乐地经历风雨,笑对人生。

——曼德拉《漫漫自由路》

真诚的友谊永远不会特别表白的。真正的好朋友彼此不必通信,因为既是对彼此的友情信而不疑,谁也不需要写什么。一年分别后,再度相遇,友情如故。

——林语堂《苏东坡传》



爷爷说错了

一天晚上,4岁的孙女要我讲故事给她听。不知怎的,听了一会儿后她有些心不在焉了。于是我提醒她:“瑶瑶,你要用心听啊!”

她嘿嘿一笑:“爷爷,你说错了!”

我不解地问:“怎么错的?”

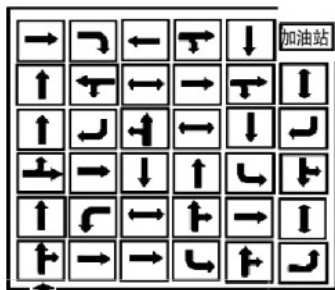
没想到她一本正经地回答:“爷爷,听只能用耳朵,怎么能用心呢!”

(田家杰 74岁)



益智游戏

考眼力



图中,汽车从入口到加油站按路标行驶,仅有一条线路可通达,你能找出来吗?



图说
我们的
价值观



富强民主文明和谐
自由平等公正法治
爱国敬业诚信友善

青山绿水我华夏 仁者智者中国心

义乌提供 吉文明作

中宣部宣教局

人民日报
漫画增刊
中国网络电视台