

琴棋书画养情操

阅读提示

抚琴、弈棋、写字、作画,能够养性助乐、调剂精神、陶冶情操,有益于健康和长寿。

琴棋书画古代被称作文房四艺,是文人墨客颇为称许的娱乐活动。古人认为,抚琴、弈棋、写字、作画,或者只是听琴、观棋、赏字、阅画,能赏心悦目,陶冶情操,有益于健康和长寿。的确,在清静明亮的屋内,或临摹、展玩字画,或抚琴、听琴,或观棋、弈棋,品味出其中的佳妙之处,达到心领神会的境界时,就能体会到其中无与伦比的乐趣。可见,琴棋书画是能够养性助乐、调剂精神的娱乐方式。

抚琴养生调心神。弹琴是我国传统文化中的一种雅趣,唐代孙思邈在《千金要方》中说:“弹琴瑟,调心神,和性情。”古人借琴抒发情怀,指应于弦,籍琴已成曲,心动而手应,畅心情而动肢体,从而有益身心。

唐宋八大家之一的欧阳修就是用琴瑟之乐来防病健身的。他在《秋声赋》中说道:“欲平其心以养其疾,于琴将有得焉,听之以耳,应之以手,取其和者,道其湮郁,变其忧思,感人之际,亦有致者。”正如欧阳修所说,优美的琴声,可以调节情绪,转移精神压力,陶冶情操,舒畅情志,赋予人们无限的欢乐。操琴时,手指灵活地运用,有助于疏通经络,调和气血,养心健脑,可谓一剂养生妙药。

弈棋修炼养功夫。棋类是一种兼娱乐与益智于一身的娱乐活动。弈棋时,精神集中,头脑冷静,思考周密,可以排除一切杂念,这种状态犹如修炼静养功夫,心神专一,意守棋局,谋定而动,心气平静,因此有“善弈者长寿”之说。但棋迷们需要注意几个问题:一



是不能过度耗神,一般来说,“三打二胜”,1~2小时即可,不能“弈而忘返”,过度疲劳;二是注意弈棋的姿势,应该保持自然的坐位,避免蹲下或长时间低头;三是不要计较输赢,做到“对弈从来乐趣多,胜亦高兴败亦喜”。抱着这样的态度,弈棋才能真正起到愉悦身心、养生保健的作用。

书画悦心凝神。古代有“诗书悦心,可以延年”之说,这是有道理的,因为我们练书法、习绘画,必须意力并用,心神集中,杂念尽消,心正气和,神意安稳,荣辱皆忘。“先默静思”以净化心灵,然后运气于指、腕、臂、腰,以调节全身之力于指端,“下笔点画波撇曲直,皆尽一身之力而送之”。所以,有人形容书法、绘画,犹如一种在纸上进行的太极拳,同样也可使全身肌肉、筋骨运动,达到舒筋活络的作用。

(陈永灿)



游烟台有感

仙境蓬莱云雾朦,风光不与处州同。
海鸥绕艇接来客,碧水连天映彩虹。
赤贝黄鱼螃蟹壮,蓝梅青枣佛桃红。
佳肴佐酒游人醉,笑语欢声满鲁东。

秋收

十月乡村日夜忙,金黄稻谷待收仓。
人欢鸟跃农家院,邀友前来新米尝。
(市直 季资荷)

童年忆事

儿时下课心淘野,不是抓鱼就钓蛙。
远处传来慈母唤,才知红日已西斜。
(市区 马小娅 57岁)



(莲都 黄亮柏 88岁)

扫一扫加入桑榆“糖友之家”群

今年世界糖尿病日的主题是“防控糖尿病 保护你的家庭”。处州晚报组建桑榆“糖友之家”群,我们将组织丰富多彩的中老年保健活动。欢迎糖尿病朋友扫描二维码,健康活动等你来!



中国体育彩票超级大乐透第19142期开奖公告信息

开奖日期:2019年12月11日 本期全国销售金额:299,521,169元 本期使用奖:壹佰柒拾
本期出球顺序:29 26 03 33 04 07 06
本期开奖号码:03 04 26 29 33 06 07

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	3注	10,000,000元	30,000,000元
二等奖	2注	8,000,000元	16,000,000元
三等奖	71注	705,478元	50,108,138元
四等奖	23注	564,542元	12,984,466元
五等奖	167注	10,000元	1,670,000元
六等奖	702注	3,000元	2,106,000元
七等奖	14,358注	300元	4,307,400元
八等奖	24,933注	200元	4,986,600元
九等奖	34,258注	100元	3,425,800元
十等奖	744,011注	15元	11,160,165元
十一等奖	7,684,039注	5元	38,420,195元
合计	—	—	175,107,264元

本期一等奖奖金由5注(基本1注,追加1注)内期(基本1注,追加1注)产生(基本1注1,1,427,275,280.75元奖金滚入下期奖池。
本期开奖前滚入下期奖池15亿元,一、二等奖奖金按《中国体育彩票超级大乐透开奖奖金分配办法》特别奖按20%分配,详见中国体彩网公告。本期体彩公益金为2020年2月10日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票排列3(浙江省)第19331期开奖公告信息

开奖日期:2019年12月11日
本期浙江销售金额:1,535,326元
本期开奖号码:860

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	447注	1,040元	464,880元
组选3	0注	346元	0元
组选6	752注	173元	130,096元
合计	1,199注	...	594,976元

16,585,470.28元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2020年2月10日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第19331期开奖公告信息

开奖日期:2019年12月11日
本期全国销售金额:11,397,108元
本期开奖号码:86020

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	18注	100,000元	1,800,000元
合计	18注	...	1,800,000元

374,435,258.10元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2020年2月10日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省20选5第19331期开奖公告信息

开奖日期:2019年12月11日
本期销售金额:198,780元
本期开奖号码:03 10 13 19 20
本期出球顺序:20 19 10 03 13

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	10注	8,098元
二等奖	477注	50元
三等奖	6,386注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2020年2月10日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。