

公园里的老龄运动人

阅读提示

为了健康而改变自己的生活习惯。人为了健康,是无须等待的。当下就可以改变自己,过一种更有利于身心的生活,除了活动之外,还有态度。

公园的每一个清晨,都是在逐渐增加的人声鸟语中开始。人,或三五成群,或三两结伴,或独来独往,更有聚合成一个群组、共同锻炼一种健身运动的。公园够大,一个角隅一个群组,三四个群组远远地分开来。他们各有不同的健身操练。有的靠教练发口令指挥动作;有的用配乐带动肢体的动作,缓急自如。除此之外,一些人则沿着跑道慢跑或步行;一些人在公众设立的健身设备区腾跳拉筋、屈身压掌,好不热闹。

在公园里活动的人群,各种年龄层的都有;当然,平日上课时间,学生与年轻人是不会到来的。他们只能在周末时刻,偶尔前来,给公园增添一些年轻的活力。平日,忙于事业的上班族也不可能到来。于是,在清新的公园里进行一些晨练活动的,多是一些不必上班的家庭主妇,而更多的是退休上了年纪的老年人。

大家都说,退休人士有的是时间,说得极是。的确,也有部分退休人士,觉得自己的身体还是很硬朗,还能够在职场上继续有所贡献。他们可以换一个平台,继续打拼;也有的,退休闲暇一段时期之后,也找些义工来做,一来可以打发时间,二来也觉得只有这样,生活比较有意义。

但无论如何,人在退休的年龄中,生活上已经少了很多束缚,精神上也松懈得多了。这时,最担心的是各种病痛缠缚上自己,而的确也是疾病最容易盯上这副老躯的时刻。当然,现在的医疗服务发达,进入老境的人士只要按期看医生定时服药,防三高止酸痛,一般没有什么问题。不过,这时的生活,也不能整天懒懒散散的,只是吃饱看电视听歌休闲的事儿,有时身体也应该活动活动,精神也要有所调剂。于是,很多老年人也关注起身心的保健,晨练成了大家的一种选项。

在公园里,我常会遇到一些老相熟,有的是公园的常客,晨起走它几圈,或者参与团体的健身锻炼;有的不是常客,但能够在这里见面,也很高兴。有时打个招呼,就各不干扰;有时会停下来,交谈几句,或传达亲友近况,或关心彼此健康状况。公园的清晨,鸟语花香,晨练的人儿,珍惜这美好的时光,让这一天有了一个踏实的开始。

阿隆在退休后不久中风跌倒,在病榻上躺了好长的一段时间。而今,他每天拄着拐杖,像乌龟爬行般的,也一步一艰难地进行着他的晨练。见到的朋友,都会停下来给他打气:“你今天的气色好多了!”“你在进步中,加油”……不熟悉的过路人,也有停下来关怀的:“你这样走,辛苦吗?”他会挤个笑脸:“辛苦也得走,为了健康!”听者无不给他鼓掌:“你可以的,加油!”

老友阿南不久前找过我,想要学静坐。他说,或许是退休后生活得太舒适了,近来常常感到精神恍惚,甚至头昏脑涨与心悸不安。他说:“我不能再这样下去了,要改变一下生活习惯,做一些养生保健的活动。”他跟我交流他的想法。只要他做得到而愿意去做的,我都尽量加以鼓励。他知道我有晨练的习惯,也想早点起身,亲近大自然,多呼吸一些新鲜空气。他对我说:“明早见。”第二天清晨,他就穿了运动装,在公园里走圈子了。

我想,像阿南这样的人,应该是不不少的。公园里,不时也出现一些新的脸孔,都为了健康而来,也为了健康而改变自己的生活习惯。确实,人为了健康,是无须等待的。当下就可以改变自己,过一种更有利于身心的生活,除了活动之外,还有态度。

(王东梅)



落叶

庇荫炎热不徘徊,
馈赠无私绿意来,
纵是秋风摧败萎,
凋零泥淖落魄回。

银杏叶

凛冽寒风染叶黄,
暖阳斜照闪金光。
飘零未忘翩跹舞,
敢与红枫摆赛场。

(市直 朱永丽 60岁)



把肚子的虫子毒死

前天上午,小孙子拿起一个洗好的苹果大口啃了起来。他奶奶见了,大声惊喊道:“等削了皮再吃!”

小孙子不耐烦地说:“都洗干净了,怎么不能吃啊?”

奶奶说:“苹果皮上有农药,不削皮吃了对人不好。”

小孙子不以为然:“这样吃了才大有好处呢!”

奶奶问他有什么好处,他说:“能把我肚子的虫子毒死!”

(原健 73岁)

公益广告

健康生活方式

主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。



丽水日报社宣