

内心滋养,是最好的养生

阅读提示

养生是用心坚持、用心领悟、用心练习的一个结果。真正的热爱,来自于内心的清澈纯净。让心得到滋养,就是最好的养生。

老魏刚退休,他思谋着得找个有助于养生的爱好。之所以这样想,是因为原来单位的司机邱师傅,比他早几年退休,平时基本没有任何爱好,可退休后爱上了吹黑管,经常和一帮“老顽童”聚在一起自娱自乐。不仅如此,邱师傅还把没多少文化的老伴拉去学吹小号,现在老两口经常在朋友圈晒“表演”,晚年生活过得很充实。老魏见了,感觉没多少音乐细胞的邱师傅夫妇都能这样,他学起来应该更轻松,于是他也去买了黑管,报了一个学习班练习起来。

老魏在学习班练习了两周,掌握了一些入门技巧,但又感觉长进不大,很难吹出一支像样的曲子。更严重的是,天天练习吹黑管,运气功夫还不精熟,上下嘴唇被“咬”得瘀青,喝水都痛。老魏心想,这样下去,何时才能出师呢,他是来找养生法子的,不是来找罪受的,于是心里渐渐生出退意。

黑管不吹了,老魏又看上了太极剑。练太极剑的老沈是老魏的朋友,十多年前老沈嗜酒,结果把肝喝坏了做了肝移植,老沈后来换了一个人,每天潜心练习舞剑,每天天不亮就和一帮剑友练习太极剑,十余年风雨无阻。现在的老沈红光满面,身轻如燕,全然看不见一点重病后的痕迹。老魏于是想,跟这样的人学习养生,应该更轻松。

老魏很快置备了不锈钢太极剑、练功服和平底软鞋,开始跟着老沈学太极剑。开始兴致很高,太极剑的十三种基本剑法

都让老魏兴奋,恨不得马上“手到擒来”,让自己也有黄飞鸿的功力和张三丰的飘逸。但这样的兴奋维持没几天,老魏就渐渐感觉到了疲态,天天起早练功不能懈怠,单是十三种基本剑法之一的“点剑”就让他头痛,日复一日单调重复,养生变成了心累,要达到身轻如燕的境地不知猴年马月。

那天老朋友聚会,老魏与邱师傅见面了。听说老魏也练过黑管,邱师傅就说,掌握任何一门功课,需要的都是耐心,他当年练黑管,也有把嘴唇吹出血的经历,但熬过了这段时间的苦,慢慢就上手了,几年坚持下来,他这个音乐小白,也在音乐的熏陶中找到了晚年生活的乐趣。

老沈也推心置腹。当年肝坏死,他差点失去了继续活下去的信心。后来他爱上了练剑,开始想过一天算一天,但一天一天下来,练剑已不再是一种消磨时间的技法,而是让心沉淀,不再焦虑一时的得失。大病后的人生,或退休后的人生,就该是另一种活法,功利、名分早已不再重要,练剑让人生的目标变得纯粹,那就是好好活着,珍惜时下的每一天。

听完肺腑之言的老魏一个劲点头。他一下明白了,养生不是一个混时间的时髦词汇,而是用心坚持,用心领悟,用心练习的一个结果。真正的热爱,来自于内心的清澈纯净,让心得到滋养,就是最好的养生。

(杨力 57岁)

中国体育彩票浙江省20选5第22293期开奖公告信息

开奖日期:2022年11月3日
本期销售金额:179,550元
本期开奖号码:02 08 12 19 20
本期出球顺序:19 20 02 08 12

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	8注	4,096元
二等奖	469注	50元
三等奖	6,351注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2023年1月2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3(浙江省)第22293期开奖公告信息

开奖日期:2022年11月3日
本期全国销售金额:47,741,202元,本省(区、市)销售金额:3,243,644元
本期开奖号码:385

本期中奖情况

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	19,453注	1,677注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	69,150注	3,866注	173元

24,047,132.52元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2023年1月2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22293期开奖公告信息

开奖日期:2022年11月3日
本期全国销售金额:16,439,484元
本期开奖号码:38539

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	68注	100,000元	6,800,000元
合计	68注	...	6,800,000元

330,213,428.12元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年1月2日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

全面建设绿水青山与共同富裕相得益彰的社会主义现代化新丽水

