

大道至简重健康

阅读提示

大道至简,健康人生。人到中老年了,最重要的是学会放下,顺其自然,拥抱美好生活每一天。

日前,参与了一场以健康为主题的文化沙龙。该沙龙汇聚了社会各界的中老年朋友,他们一致认为“人生在世,健康第一”。人生最重要的是前面的一个“1”,有了前面的1,后面的0才有意义。

来自龙游的谢老师是沙龙的主讲者。他分享的大意是:大道至简,健康人生。学会放下,顺其自然,也就是道家崇尚的道法自然,是中国传统文化的精髓所在。人到中老年了,最重要的是学会放下,别再纠结于名利,不注重于得失。要回归本源,忘记教条,洗涤心灵,体悟感受。做到循序渐进,也就是“简单的事情重复做,重复的事情持续做”。大道至简,大道无形,回归本一。也譬之如我们人类的呼吸,在一呼一吸中,清静无为,能量加持。多做少说,功到自然成。尽可能化繁为简,吃好饭,睡好觉,采大自然之灵气,拥抱美好生活每一天。

来自某重点中学的李老师在分享她的心得:我是中国传统文化的热衷者和积极传承者,如果你得到感谢,你可以把感谢转移给别人,省得负累。坚信心怀大爱,敬畏天地,敬畏自然。其实,人活在世上,不是我有好多能干,要发散出去才好。守好“1”字,大道无形,守正创新。把一切看淡看轻,多多跟自己内心链接,莫盲目跟别人赛跑,心口言意都力争合一。平时多想点会不自在,只有多做一点才自在。这就是中国传统文化中强调的“无为而治”“为而不争”吧。把心放开,人气爆棚,让“声色犬马减减减,一心一意采灵气”。

来自某机关单位的红红姐坦言:勿庸讳

言,原本的我身体素质真的很差,经常睡不好觉,吃不好饭,特别是我的双肩还得了肩周炎,整个人萎靡不振,连背也明显弯曲了。自从我学会放下,不再为烦心事郁闷,能平心静气地面对一切。特别是练了太极之后,自己的身体明显好转。我的要求其实很简单,要求自己别经常去医院,减轻医院就医的压力,让更多的医疗资源用于该用的重病人身上。你们看看我现在的状态,红光满面,神采奕奕,就像换了一人似的。我要真诚感谢中国传统文化给我的人生滋养。

来自某公司的艾艾姐说道:我是患过大病的人,以前一直抱怨上天的不公,埋怨世事的烦琐,我一直是状态不佳,貌似病怏怏的。目前我天天在学习,日日在锻炼,发誓做最好的自己。不瞒大家,我参加了很多的养生讲座,可以自豪地说“我不在学习中,就在学习的路上”,其实养生就是养心态,心态好了一切都会好。我也学会了放下,学会了接纳和善待。现在的我,是单位里的业务标兵,是家庭里的开心果,我善待长辈收获宠爱,我善待孩子收获快乐。我每天都会开怀大笑,哪里有我,哪里就有我的爽朗笑声。

在座的各界朋友畅所欲言,原本一个小时的沙龙居然开了两个多小时。沙龙间隙,大家一起观摩了谢老师的配乐太极舞,一起进行了“一呼一吸”的采气锻炼。整个沙龙暖意融融,气氛热烈而又充满温馨。

大家不由自主地赞叹:现在的幸福生活真好,大道至简的健康真棒!

(缙云 木子锅 54岁)



残荷

素弦静处落清音,
自爱娇容暮色深。
一曲红尘秋已老,
独留风骨胜如金。

纷飞银杏叶

轮回相遇一秋风,
入目金黄映碧空。
最是朱颜留不住,
翩翩辞树去何终?

南明山观音岩赏花海

逶迤山麓枕溪流,
识得云深玄谷幽。
岩上观音香火旺,
林中野鸟啭声柔。
一缘众乐寻芳韵,
十里繁花醉眼眸。
谁弄娇姿仙女态,
方知此景惹君游。

(市区 知音 61岁)

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	16注	100,000元	1,600,000元
合计	16注	...	1,600,000元

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	8,727注	892注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	31,350注	1,440注	173元

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	8注	3,348元
二等奖	420注	50元
三等奖	6,259注	5元

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	0注	---	0元
二等奖	11注	32,873元	361,603元
三等奖	20注	3,000元	60,000元
四等奖	944注	500元	472,000元
五等奖	15,569注	30元	467,070元
六等奖	642,585注	5元	3,212,925元
合计	659,129注	---	4,573,598元

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	...
一等奖	0注	...
二等奖	7注	8,036元
三等奖	151注	300元
四等奖	1,685注	20元
五等奖	19,462注	5元



勤洗手 讲卫生

丽水日报社 宣