



记者 胡梅

养生诀窍是忙碌 忙碌驱逐病痛伤

说起养生,相信大家并不陌生,因为现在越来越多的人追求养生。到底该如何养生呢?众说纷纭,各人有不同的感悟。10月21日,84岁的姜志敏告诉记者:“退休后的20多年里我只住过十天医院,医保卡上的钱基本上没有用。我的养生之道就是忙碌!”

每个月写一篇文章,每年出一本书

读书、看报、写作是姜志敏退休多年来雷打不动的习惯。

每天凌晨3时许醒来后,姜志敏躺在床上做30到40个仰卧起坐,“将昏沉抑郁之气一扫而光”,头脑清醒了,情绪昂扬了,意识活跃了,灵感有了,他便开始写作,直到吃早餐。“可以说我今生所有的读书、科研和写的文章,都是在早晨3点到6点这个时间段完成的。这是我每天创新的‘黄金时段’。”姜志敏说。退休后,他坚持每个月写一篇文章,每年出一本书,如今,姜志敏所写的文稿已堆积成小山,所出的书籍也有20多本。

每天除开做家务,看会电视了解国家大事,姜志敏上午下午都要安排时间读书看报。他不仅订购报刊杂志十多份,每天都要阅读完,还适应时代发展,购买了三部手机:一部用于接听拨打电话的老年手机;一部用于收发微信和写作,现有微信平台百余个;一部用于在电子词典搜寻不懂的词语。

利用这些工具手段,姜志敏让自己的生活“苟日新,日日新,又日新”,不断地获取新的感悟,增添新的智慧、新的词汇、新的

的流行语,观察新世界,产生好奇心,涌现新感悟,升华新精神,写出新文章。追求的目的达到了,心情也自然就愉快了,心情好身体就会好。他说,自己退休20多年后,之所以身体这么好,就是因为天天“忙碌”的原因。

为希望忙碌,生命向前延伸

忙碌让姜志敏总是精神抖擞,充实快乐。因为忙碌,从未停下学习的脚步,姜志敏发明了“柑橘矮化与北移栽培方法”,并获两项国家专利。他培育的适宜北方栽种的“139橘”和“谢花甜金橘”,人称“志敏橘”。不甘止步于此,姜志敏又经过一次次试验失败和一次次从头再来,终于在2006年成功培育出适宜南方栽培的“矮化大樱桃”。

同时,忙碌的学习,不停地读书钻研,姜志敏觉得自己的晚年很是充实、幸福、快乐。他遨游在书海中,从中学到很多生活经验和知识,并学以致用:看到“葡萄的药用价值”后,他就买来葡萄,天天煮葡萄水喝,“把我的前列腺肥大病治愈了”;读到“玉米须的药用价值”后,他便到农村找来了玉米须煮水天天喝,“把我的冠心病、高血压病基本上治好了”;学习了“培养孩子的方法”之后,他便按照方法,并结合自己家庭的实际情况去教育孩子,结果他的孙子22岁时便被送到美国读博士……

所有这一切都与“忙碌”息息相关,是“忙碌”让姜志敏实现了自己的价值,并保持一个好身体。他说:一个活在世上的

人,如果不断地为自己设计前进的目标,天天为达目标忙碌得像陀螺一般,永远无法停止下来,人的生命系统就会为这个目标充满活力地忙碌。一个目标结束了,再设计下一个目标,就会活得精神抖擞,生命就会向前延伸。否则,“活一天算一天”没有为目标忙碌的人,生命力就会枯萎。为此,姜志敏还作诗一首:“生活快乐很平常,读书科研写文章。养生诀窍是忙碌,忙碌驱逐病痛伤。”

专家说:勤于读书用脑,促进人体健康

无独有偶。纵观全国,因“忙碌”而身体健康的高龄名人比比皆是。

当年八十高龄的季羨林还每天进出图书馆,翻阅大量书籍,参考有关资料,著作等;著名歌唱家郭兰英,年近八十的时候,每天练嗓子,看看歌本,还能应付多场演出活动,鹤发童颜,身体十分健康;杂交水稻之父袁隆平如今已80多岁,但依旧在田间地头奔走,坚持学习,如今体态清瘦,思维敏捷……

殊不知,“忙碌”使人身体健康是有科学依据的。

邵阳市第二人民医院老年病科主任、副主任医师蔡育成说:“勤于读书用脑的人,大脑血管经常处于舒张状态,以输送充足的氧气和营养物质从而延缓中枢神经老化;还可以通过阅读带动血液循环,使全身各系统功能保持协调统一,促进人体健康;再适当结合其它的预防措施健康保健效果十分明显。不过,读书也应适度。”

没有血缘关系的祖孙情

记者 谭宇 通讯员 肖斌辉 杨能广

10月15日,家住新邵县坪上镇磨石村的退休干部李典柱像往常一样,早早起了床,和老伴一起,为自己的小孙孙以及9岁的扶阳和6岁的扶杰三人准备好早餐,然后送他们去上学。

一路上,李典柱和三个小朋友有说有笑地走着,偶尔遇到村里的人,他们都会亲热地打招呼。熟悉情况的村民都知道:扶阳和扶杰并不是李典柱的亲孙子。

现年71岁的李典柱,曾当过兵,教过书,从过政,育有一儿一女。2010年从坪上镇副镇长的位置退休。

退休后的李典柱不愿待在家里享清福,2011年,前去长沙务工。期间,他偶然认识了扶先生,在交流中得知扶先生是新化人,算得上是老乡(坪上镇曾属于新化县),二人很快成了无话不说的好友。

由于扶先生家境十分贫困,李典柱经常给他提供一些小帮助。扶先生和妻子离婚后,女儿由他抚养。扶先生想外出打工挣钱,因他父母亲身体不好,仅年过半的女儿扶阳没人照料。不得已,扶先生向十分喜欢小朋友的李典柱求助,请他照看一段时间。见小孩确实可怜,心地善良的李典柱便答应了。扶先生在外出务工收入微薄,提供不了多少女儿的生活费,只能偶尔打电话联系。其后至现在,李典柱自己出钱送扶阳读幼儿园和小学,如今她已上小学三年级了,成绩非常不错。

2013年,李典柱去娄底市冷水江市一家医院看病,意外碰到了扶先生。此时,扶先生已再婚,因妻子营养不良早产儿子扶杰(化名)。医生说,婴儿不一定能存活,建议他们转到长沙去治疗。但一贫如洗的扶先生根本拿不出钱,夫妻俩在医院抱头痛哭。李典柱见他们确实有难处,就把自己用来看病的10000多元全部给了扶先生夫妻俩。为此,老伴说他是“老糊涂”,好久没理他。李典柱

却安慰老伴:小孩子救命要紧,我的病慢慢治疗没关系。

扶杰半岁时,万般无奈的扶先生再次请求李典柱帮忙照看,也让姐弟俩有个伴,李典柱同样答应了。当时的扶杰身体瘦弱,还常常患病,常在半夜惊醒大哭。李典柱和老伴就像照料亲孙子一样照料他,如今,6岁的扶杰已经读小学一年级了。

2016年,距李典柱家不远的有一个女孩在广东某地与人非婚生了一个女儿,几个月后因受不了当地艰苦的生活,带着女儿回到娘家。因为自己要打工糊口,而家里乏人照料,有人建议她把女儿交给李典柱代养,李典柱没有推辞。女婴被送来后,尽管其母亲给的生活费很少,但李典柱从不计较。今年上半年,女孩另外找到了对象,经济条件也逐渐好转了,便将女儿接了回去。临走之际,她满含热泪,拉着女儿给李典柱和老伴深深鞠躬,感谢李典柱夫妻俩的精心照顾。

作为一名老党员,李典柱家堂屋一直悬挂着鲜红的党旗和国旗,他经常给扶阳和扶杰姐弟俩讲革命先辈的故事,还每天教他们练毛笔字、画画,同时让他们干一些力所能及的家务活,培养劳动观念。

李典柱每月退休工资3000多元,用于自己家庭以及姐弟俩的各项开支常常捉襟见肘。为此,他和老伴每年都养猪养鸡种蔬菜,在市场售卖以贴补家用。李典柱热心公益,是高铁邵阳北站志愿服务站的主要发起人之一,每年春运及其他节日高峰时期,他都去车站为旅客提供咨询、搬运行李,还在站前广场打扫卫生。

子女们心疼父母年纪越来越大而负担却越来越重,曾经多次劝他们放弃对姐弟俩的代养,将其送回老家算了。李典柱说:“我是一名党员,虽然退休了,但不能忘记党员的初心,为别人帮点忙是应该的。我现在身体还行,等他们家庭状况好一些了,我肯定会把他们送回去的。”

赵丹升

“退休了以后,能在校里继续学习养生和药膳,既调整了不科学的生活方式,交到了不少朋友,还能经常跟年轻人在一起,我感觉自己都变年轻了。”10月17日,长春市63岁的刘茂林正在长春中医药大学“老年课堂”学习“中医药膳与养生”课程。

从今年9月开始,吉林省民政厅、吉林省教育厅联合在吉林大学、长春师范大学、长春中医药大学等10所高校开展“老年课堂”,这些头发花白的老人将在高等院校里学习专业知识。

据长春中医药大学继续教育学院副院长梁宏介绍,“老年课堂”充分利用学校办学特色,利用中医药知识在疾病预防、养生保健、疾病康复等方面的优势,重点开设了中医药膳与养生、器乐基础与健身即兴演奏、形体与舞蹈等三门课程。开课两个月来,约有百余名老人在此参加了培训学习,课堂内容深受老人欢迎。

“我们是周二、周四上课,从中医基础理论入手,结合食材药材的讲解和实践操作练习进行教学,让学员了解基本中医药膳理论,达到提高饮食生活质量的目的。”授课教师长春中医药大学健康管理学院院长苏鑫说。

吉林省民政厅社会福利和慈善事业促进处处长张弛介绍,为提升老年教育水平,保障老年人受教育权利,满足老年人精神文化需求,吉林省民政厅、吉林省教育厅将进一步整合社会资源,帮助老年人实现老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐,促进广大老年人树立终身学习的理念和积极面对老年生活的心态。

“下一步,我们将继续推动符合条件、具备条件的高校都来参与,让老人在家门口就可以得到很好的学习。”张弛说。(据新华社)

吉林·高校里开了『老年课堂』



今年以来所写的文稿堆得很高。



年纪大了,眼神不好,有时,需要借助一下放大镜。

邵阳市离退休干部职工健康生活示范基地会员

招募令



扫描二维码点击页面下方“我要报名”子菜单,填写相关信息,您就是健康生活示范基地的一员啦!

基地会员将有资格参与以下活动:

- 1.时事政治讲座;
- 2.互联网专项讲座培训;
- 3.邵阳日报社通讯员培训;
- 4.养生保健、急救自救相关培训;
- 5.基地组织的丰富多彩的正能量活动。



该基地由邵阳日报社教科文卫新闻部与邵阳市老干部活动中心联合创建