

游
出健康晚年

王阿丽

退休之后,赋闲在家,与两位闺蜜结伴去健身房练瑜伽,经过游泳池,见教练在教小孩游泳,小孩一会儿鱼翔浅底,一会儿中流击水,看得我好生羡慕,于是对闺蜜们说:“要不,我们也来一起学学游泳!”一拍即合,随即交费拜师。

第一堂课,从水下憋气、水面漂浮学起。教练给我们讲解憋气要领,并进行示范,然后让我们练习,我们仨你看看我,我看看你,谁也不敢先试,我想:“来的目的就是学游泳,不克服入水心理障碍是绝对学不会的,更何况,有教练在旁边护着,怕啥呢?”于是深吸一口气,猛然将头部完全没入水中,顿觉水从四面八方向我的耳、鼻、眼睛涌来,我紧闭双眼,与水进行对抗,憋了一会儿,“腾”地一下出水,张大嘴巴直喘气,对闺蜜们说:“还好,没有想像中的可怕!”于是闺蜜们也学着做了。

我们仨一会儿潜水,一会儿漂浮,一会儿滑行,一堂课下来,都能“出入自如”站稳脚跟。接下来的蛙泳学习,我们牢记动作要领,反复练习划水、屈腕、夹水、伸直、收腿、翻脚、蹬腿、滑行等动作,第三节课下来竟然能单独游出10多米。

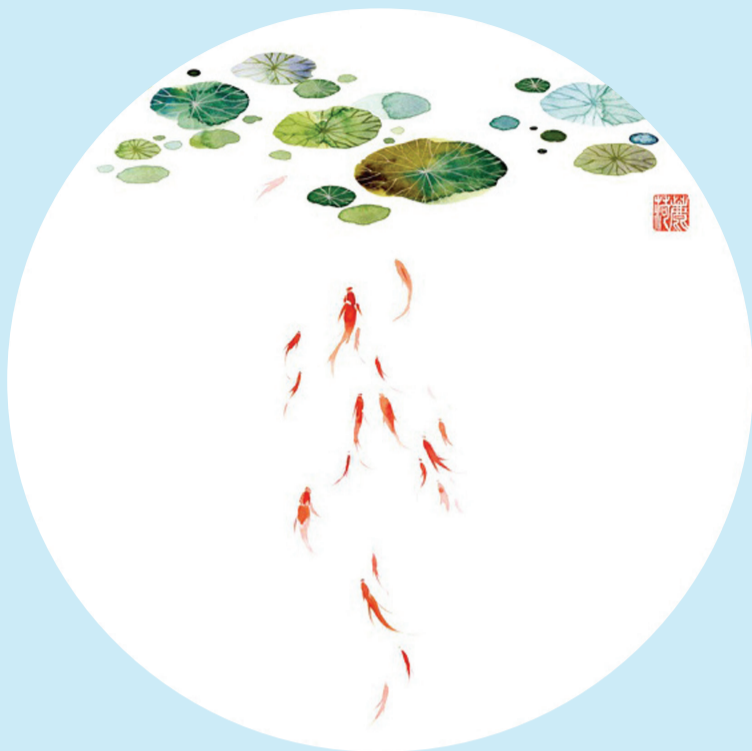
初学游泳的那段时间,我像着了迷一样,居家反复上网看蛙泳视频、动作解说,岸上模拟蛙泳动作,游泳时再进行“实战”,一个教学

周期没结束,我就顺利拿到了“毕业证书”,25米长的游泳池游个来回不在话下。

游泳时,我们也曾出现过水质过敏、皮肤大面积紫癜,动作不到位导致腰部疼痛等情况,好在,经过一段时间的适应调整,一切趋于正常。

如今,每天和闺蜜们在游泳池泡上个把小时,我们成了名符其实的“泳痴”。我们不仅自己游,还带动各自的老伴和孙子学会了游泳,我们的游泳技艺也有了提升,自学了仰泳和自由泳。几个人,来个50米游泳计时赛,成为泳池中一道靓丽的风景线。

俗话说“八十岁学吹号”,我虽然退休了,但距八十岁还远着呢!想不到,我这个童年曾经溺水之人,在退休之年竟然消除了恐水阴影,由“旱鸭子”变成了“水上漂”,掌握了“游泳技能”。游泳,不仅丰富了我的和闺蜜们的晚年生活,还给我们带来了健康!每天伸臂屈腿,活动筋骨,身体的柔韧性较以前强了许多。让我感到高兴的是:困扰我多年的“五十肩”竟然不疼了,而闺蜜的颈椎病也意外好了!闺蜜给我们这支“游泳队”打出的口号是:“张开双臂,我游我乐,‘游’出健康晚年!”



晨练治愈“退休综合症”

乔凯凯

都说“人老觉少”,这话真是一点也不假。年轻的时候,总是感觉睡不醒,躺下就能睡着,有时一睡能睡个一天一夜。可自打退休后,却莫名地开始失眠,晚上十一二点还没睡着,早上四五点就又醒了,在床上烙饼似的翻来覆去。睡眠不好,精神自然也不好,整天浑身无力,还昏头转向。刚开始,我怀疑自己得了什么病,可去医院做了个全面检查,一切正常。

听了我的苦恼,邻居王哥说:“你这是闲的,猛一退休,一下子没事可做了,再加上缺乏锻炼,身体调节可不就紊乱了嘛!”看着王哥分析得头头是道,我忙问有什么解决的办法?王哥笑了笑说:“办法当然有,那就是加强锻炼。你不是说早上醒得早吗?那不如干脆起床来晨练吧。”王哥说,退休三年来,他每天早上五点半起床,到离家不远的后山上锻炼,散散步、练练太极拳,有时也吊吊嗓子,锻炼一番后,感觉浑身通泰,特别舒服,一整天都神清气爽。

看着王哥红光满面、精神抖擞的样子,我动了心,当即决定要跟着王哥晨练。第二天一早我就起了床,和王哥一起缓步来到后山。抬抬胳膊、踢踢腿,舒展了一下筋骨后,我们便绕

着小路慢跑起来,我一边跑一边深呼吸,吸入带着草木香的清新空气,呼出肺里的二氧化碳,接连几个深呼吸下来,顿觉神清气爽。

慢跑结束后,王哥提议我用力喊几声,“中医上讲这叫吐故纳新,有利于肺部扩张,有健肺的效果,同时,脸部和颈部肌肉也可以得到一定锻炼。喊一喊,还能让你一直紧张的神经放松下来,退休了嘛,也该好好放松了。”王哥说完,大声喊了几声算是示范,我也试着用力喊了几声,确实感觉不错。

“老年人不太适合做过于剧烈的运动,而太极拳刚柔并济,既能强身健体,还能敛气凝神,对我们来说绝对算是一个不错的选择。”王哥一边说一边打起了太极拳,我站在后面也认真地一招一式地学了起来。

就这样锻炼了一周,我感觉自己饱满的精神又回来了。而且因为起得早,又有适当的运动,晚上也不失眠了。“不管怎样,老年人得有自己的爱好和良好的习惯,这样生活才会充实起来,想生病都难。”我怀里捧着一个山里野生的小冬瓜,笑着跟小区里刚退休的老太太们说,“这不,还有意外的惊喜呢!”

诗中觅清凉

尚庆海

炎炎夏日,酷暑难当,消暑方法虽多,但我最推崇“心静自然凉”“凉由心生”之法。欲心静,即要抛却诸多欲望,心静,则心净,心净,心自静,凉自生。

“夜热依然午热同,开门小立月明中。竹深树密鸟鸣处,时有微凉不是风。”这是宋朝诗人杨万里的《夏夜追凉》一诗,诗句平实易懂,朗朗上口,形象传神地描写出了夏季的酷热天气。炎热夏季,走进自然消暑,最是惬意。诗人开门,走出户外,小立月下,既可纳凉,又兼赏明月,在追凉之时既享受到了体肤之舒适,同时因赏月而愉悦了精神,一举两

得,何乐而不为?

竹深树密,葳蕤葱郁,虫鸣声声,清幽静谧,置身其间,必然凉意顿生。然而如此凉意,却“不是风”,“静中生凉”的高远立意昭然彰显。

身处闹市,想觅得一处清静不易。久居都市的人们对“竹深树密鸟鸣处”心向往之,然而却难求之,既然如此,不妨忙中偷闲品读一些意境悠远的古诗,它会让你的心灵摒除浮躁,回归宁静。

心静自然凉。去古诗中觅一份清凉,在凡心中焚一炷清香,人生漫漫,淡然而行,烈烈日下,处处有凉风。

