



自建迷你健身房

退休之前,李家乃从事汽车、摩托、航空等方面的教练工作,一直坚持健身锻炼。如今,每天早晨,他都要在小区或者附近的北陵公园健步走,每天一万步是他的必须功课。别以为这就完事了,“正餐”还没开始呢。为了方便健身,李家乃在家中自建了一个迷你健身房,里面摆放着7件健身器材:太空漫步机、7公斤哑铃、多功能家庭力量组合器械……练肌肉的、练力量的,应有尽有。下午是李家乃的专属健身时间,换上健身服之后,他会根据自己的身体情况制定各种锻炼计划

并严格执行。

李家乃对自己的体魄非常满意,“不夸张地说,论力量,很多年轻人都不如我,70岁时,我还能上场踢足球,和年轻人竞技;论肌肉,我今年虽然96岁,但身材一直保持很好,肱二头肌、肱三头肌、腹肌……我通通都有”。90岁那年,李家乃还报名参加老年人健美大赛,可惜因为意外没能去成。

爱运动已成为家风

对李家乃来说,坚持运动已经深入他的骨髓。李家乃如今跟73岁的妹妹生活在一起,虽然妹妹可以照顾他,但李家乃仍坚持自己买菜、做饭、包饺子、洗衣服、打扫房间,在他看来,这也是一种运动方式,如果闲下来不动,他反而浑身不舒服。因为这两年体力有点跟不上了,李家乃放弃了足球。现在,李家乃迷上了乒乓球,妹妹成了他的陪练,每天上午,他都会让妹妹陪自己打上好几局,这几年光是家里的乒乓球桌就换了3张。

李家乃不仅自己喜欢健身,还喜欢带着家里的后辈一起锻炼。他的子女都定居在南非,所以,他每年都会飞到南非去探亲,到了那里,他最大的爱好就是带着全家人锻炼身体。李家乃喜欢让他们陪自己一起去健身房,“我重孙子辈的有俩孩子,一个3岁,一个4岁,他们现在就开始学习游泳、蹦床了。我经常告诉他们的妈妈,要让孩子坚持体育锻炼,有个健康的身体,孩子会受益一生”。坚持

锻炼

身体成为李家乃家族的家风,受他的影响,后辈们也都爱健身。

坚持4个“1”营养调身体

除了坚持健身,想要长寿,健康的生活规律也很重要。李家乃每天早晨6点半准时起床,早餐要保证1个鸡蛋、1袋牛奶、1瓶酸奶、1根海参,这可以为他提供充足的营养。生活中,除了健身以外,李家乃还有很多兴趣爱好,“我不爱打牌,但是我爱写字、爱唱歌、爱朗诵……有了丰富的兴趣爱好,生活中才会充满阳光,心情才能好起来。静下来时,我就在家浇浇花、养养鱼,让身心保持放松”。此外,李家乃的心态也很年轻,不仅会用手机看新闻,去年还学会了使用微信,每天都会和重孙用手机视频聊天,看他们成长。“我感觉每一天都过得很幸福,也很充实。我想每个老年人都应该让锻炼变成一种生活习惯,生命不息,运动不止。”李家乃说。

(据《快乐老人报》)

李家乃出生于1922年,今年已经

96岁了,但却拥有着比年轻人还健

壮的体魄,很多人都来向他请教

养生和保健的经验。其实,熟悉

李家乃的都知道,他最大的

养生秘诀就是一辈子坚

持不懈健身,“每天

都在动,动起来才

会健康”。新的一

年,让我们和这

些生肖为狗的

养生达人一起

动起来,去拥

抱健康而美好

的明天。

84岁养生达人 坚持温水泡脚

我出生于1934年,今年84岁,老伴刘礼云比我小12岁,我们俩都属狗。到今年,夫妻俩已经携手走过了半个世纪的风雨。我们俩身体还算不错,这得益于年轻时的辛苦劳作,当然也与我们注重养生分不开。

养生最重要的是“起居有常,饮食有节”。退休后,我专门制定了一套养生计划。每天早晨6点半准时起床,9点半按时睡觉。起床后,我会练一套自创的“随性养生操”,伸手、抖腿、扭腰……先把全身筋骨活动一遍,然后根据身体情况适当地捶捶肩、按按腿。下午,只要不下雨,我就会和老伴出去散步,每天至少走一个小时。在散步的过程中,我们还会前后抡拳捶胸背,促进身体血液循环。到了冬天,我们坚持用温水泡脚,水温不能超过43度,如果感觉疲劳了,我会在里加些白醋。饮食上,我们注重粗细搭配、膳食均衡,以清淡为主。我的鼻子很灵,只要是不新鲜的食物,立马能闻出来,所以,几十年来,我的肠胃很好。我不吃保健品,老伴则会每天泡些黑芝麻粉、核桃粉、葛藤粉、麦片、蜂蜜等,到了冬天还会放些阿胶。

除了我和老伴,我们家12岁的孙子也属狗,新春之际,一同祝大家狗年快乐!

(王先觉)

运动不止

体魄强健胜往昔

教子有方 俯身甘作青云梯

子将父做马,父望子成龙。孤灯课读苦含辛,望尔修身为万民。中国人历来重视家庭教育,在子女成才路上,父母是第一盏指路明灯。佛语有云,父母是孩子的现世活佛,通俗地讲,就是父母能“旺”子女。浙江瑞安77岁的蔡笑晚对此深有体会,他一生最大的事业是做父亲,有“读书梦”的他将6个孩子培养成5个博士、1个硕士,被大家誉为“博士老爹”。

“事业是做父亲”

因教子有方,蔡笑晚一家曾获评全国教子有方最美家庭。

出身书香门第,蔡笑晚从小就有个“读书梦”,然而恰逢“文化大革命”,美梦因此终结,他回乡当了名村医。

1967年后,子女接连出生,蔡笑晚

突然想要重拾梦想,自己没能实现的大学梦,何不让子女来实现?当时,全家人住在农村一间租来的老屋里,蔡笑晚在墙上贴满了爱因斯坦、居里夫人等科学家的画像,一有空就给孩子们讲科学家的故事。

每天清晨,他打开广播,调到播放英语和日语节目的频道。孩子们每天听,渐渐对外语产生了兴趣。在蔡笑晚的熏陶下,小女儿4岁就告诉爸爸她要当中国的居里夫人。“那时我就意识到,我这辈子最大的事业,就是做父亲。”蔡笑晚说。

蔡家有个特殊奖励法。6个孩子都有“存折”,存的是学习成绩和进步。逢年过节,孩子们就把“存折”上的数字兑成现金,挑选喜爱的东西。

用旅游、跳舞等培养情商

蔡笑晚不愿意孩子们成为高智商低情商的所谓“学霸”。

在蔡笑晚看来,学习并不只是读书这一种途径,他还提倡快乐教育。蔡笑晚在家里自制了灯光舞台,让孩子们跟着录像带学跳舞,他还自制了乒乓球桌,翻过来就可以当床。为培养孩子们的情商,1978年,经济条件还不宽裕,蔡笑晚就带着一家人外出旅游。他自己设计旅游线路。1990年的旅游更是与众不同,他们一家人带着干粮和饮用水,步行兼坐车,风餐露宿,浩浩荡荡地向杭州进发。旅行对孩子们的影响极大,虽然在班级里,他们年纪偏小,但是在见识阅历上一点都不稚嫩,更显示出一般孩子所不具备的自强自立。

给孩子们写了600多封信

在教育中,蔡笑晚还注重和孩子们的沟通。

在孩子们求学过程中,蔡笑晚给他们写的信不下600封,几乎每个学期都有10封以上的信。

比如,四儿子蔡天润读中学时,社会上正流行《少林寺》《霍元甲》这些武打片和金庸小说,儿子一心想要弃学去学武。蔡笑晚决定与其勉强让他读书,不如干脆让他去学武,“是好是坏,一定要让他自己去尝试”。可不料没过多久,老四就写信来说要回来,因为他所在武校的学生经常打架、赌博。

“但我没有同意,不能让他想去就去,想回就回。既然去了就必须坚持,最后,他坚持了一个学期。”蔡笑晚庆幸自己当时的决定是正确的,因为让孩子碰壁折返,比自己万般阻拦效果好得多。返家后的老四从此一心读书,最终考上了大学。

当下通讯发达,但蔡笑晚至今还保留着与孩子们往来书信的习惯。蔡笑晚给孩子们写信坚持对孩子称“您”。他说:“因为‘您’字比‘你’多一个‘心’,用‘您’称呼孩子,会让孩子觉得父亲跟他的心是连在一起的。”

(据《快乐老人报》)