乡村闲话

笑出健康

■张宜举

资料图片

珍贵的礼物，只能让人感动一时。生活中多笑，能让人一生受益。

俗话说："笑一笑，十年少"。笑，对人生，对我们的身心健康十分有益。所以，我们在生活中应少一些烦恼，多一些欢乐。医学研究证明，人体代谢过程中会产生一种具有高度氧化活性的自由基，成为引发人体疾病与衰老之源，但大脑可以自我合成50种神经系统驱动性"药物"，指示自身免疫系统，调节生理平衡机制。良好的情绪，有助于激活人体免疫系统，从而达到防病抗病的目的。

笑有诸多好处：笑，能促进血液循环及血液含氧量增高，使面部及全身肌肉提高运动，呼吸加快，增强了心肺功能的锻炼，使消化液分泌增多，食欲改善，增强消化吸收功能；笑，能刺激各种激素的分泌，促进新陈代谢；笑能使人从郁郁寡欢转为精神振作、轻松愉快、心情舒畅；笑，能让人忘记忧愁和烦恼，从笑中得到精神解脱，看到希望。一言以蔽之，笑对人生福寿康。

笑从知足来，知足者才能常乐。当对人生的一切懂得适可而止时，我们定会心平气和，而不知足者往往被虚荣心和名利所缠绕。譬如金钱的多少、权位的高低、名气的大小等等。对这些生不带来，死不带去的东西，决不能斤斤计较、看得太重。只有摆脱这些身外之物，才能活的潇洒、过得愉快。

身体需要一盏灯，时时由其引导绕过暗沟，避开荆棘，走向坦途。笑，可以从广泛的兴趣爱好中获取。读书看报；看电视、听广播；学书画、摄影、集邮、收藏、栽花；参加垂钓等活动，使生活充满欢笑。生活丰富多彩，精神就充实愉悦，思想情操高尚，自然就笑口常开，延年益寿，百病不侵。

笑口常开固然好，但任何事物都有两重性。现代生理研究表明，人的喜怒哀乐等情绪的变化，都是在中枢神经的支配下进行的，各方面都要平衡，保持人的心理正常和情绪协调。如果一方超过限度，就会破坏这种平衡，诱发产生某些问题。例如患有高血压、冠心病和动脉硬化的人，若过度大笑，易增加胸腔压力，影响心脏正常活动，还会促使血液中茶酚胺等物质增加，引起全身血管收缩，心跳加快，血压突然升高，诱发心绞痛，心肌梗塞或脑溢血等病发生，后果不言而喻。有习惯性下颚关节脱臼的人，往往在尽情一笑之下，还会"掉了下巴"。进食时大笑，会使食物进入气管，引起呛咳、憋气等，发生意外。现实生活告诉我们，笑有益也有弊，应当有度，切不可随心而欲，粗心大意而引起"笑生悲"。

人生如酒，只有不停的酿造，才能越品越香。人生就像一首歌，歌词正确，思想健康，嘹亮高坑，就能唱出生活的强音，而且能影响大家参与合唱，加快实现中国梦！

一支护手霜

■梁翠云

农历十月底的一个周末，我回川东区老家去看望妈妈。

秋风瑟瑟，到处都有飘零的落叶，骑了近两个小时的车，终于到了妈妈的家中。妈妈的小院干净整洁，感觉特别清静，我刚到家碰到妈妈也刚好外出回来。我看到妈妈的皱纹更深了，背也更坨了，白发好像又增添了许多。妈妈放下手中的物品，边洗手边说："这天刚一冷，一刮风把手都吹裂了"。此时，我才注意到妈妈粗糙的手面上裂出了许多细细的小口子，有的正往外渗着血。妈妈擦干手，从窗台上拿了个用塑料布包着的油乎乎的东西往手上擦。我说："妈妈，你用的啥呀？"妈妈说："轱轮油对裂口最有用了，还便宜，才5毛钱一个，去年买的，已经用了一个冬天了还没用完呢，多实惠。"我听了不禁一阵心酸。妈妈为家人付出那么多，自己却不舍得买点好一点的护肤用品。我想起我包里有单位刚发的两支护手霜，立刻给妈妈拿出了一支，说："妈，您用这个吧，既能抹手，还能抹脸，那个轱轮油太招灰了，用这个吧！"妈笑着责怪道："这么大一瓶，得不少钱吧？还是你留着用吧！""妈，这不是我买的，我们单位的经理给我们发的，每人两个呢，不信你看。"我立刻把包里的另一支拿出来让妈妈看。"妈你用吧！我用不完又该过期了。"妈妈接过去，立刻掀开盖挤出一点到掌心，搓了几下手和脸，很是开心……

半个月过去了，这天我休假又去看望妈妈，妈说："闺女，那个护手霜用着就是挺好的，你看我的脸也不干了，癣也好了，手也光了。"看着妈妈逐渐润泽的脸上满是开心的笑容，我心里高兴极了。

是啊，我们平时工作太忙了，没时间去关心爸妈，想想古人说的"子欲养而亲不待"，我们工作之余还是多看望一下自己的老人吧，即便是你经济不宽余，你的一支护手霜、你的一条毛巾、你的一句关怀的话、你的一顿团圆饭都会让老人开心很久很久……

老年健康

从容淡定入老年

■海涛

年老是谁都无法逃避的自然规律。面对老年，人们的心态却各不相同：有的人从容淡定、安详旷达地静享晚年；有的怨天尤人，在强烈的失落感里打发光阴……不同的心态固然与客观环境的差异有关，更与"何以处老"的思想认识密切相关。遇到那些牢骚满腹的老年人，人们常劝其"看淡点"、"想开些"。

那么，如何才能"看得淡"、"想得开"呢？

首先是不顾老。据《艺林散记》载：谢刚主买书成癖，自谓倘知明天就要死，今天的书还是要买的。这个书癖不顾即死而依然各行其是的态度，是值得老年人学习的。老年人倘能不顾老，少些思前想后的顾虑，爱干什么干什么，能干什么干什么，心境自然就从容淡定了。

其次是不嫌老。老作家郑逸梅自述道：予齿日益堕落，自称"无耻（齿）之徒"；予任教职，却多外骛，自称"不务正业"；又鳏居无偶，可谓"独夫"；每晨以腐乳佐粥，可谓一"腐儒"。郑先生在老得口中无齿的艰难中，还能如此洒脱地跟自己开玩笑，其不嫌老的心胸可谓难得。难怪这位寿星活到98岁才辞世，临死前一天仍笔耕不辍，当天上午还谈笑风生地接待来访者。老年人若具有这种不嫌老的心态，那些因老而生的苦恼自然就少了。

再次是不轻老。即对老年的价值要有清醒的认识，要自尊自信。川渝一带流传着一首《有详歌》："有详有详真有详，麦子老了晒得酱，甘蔗老了熬得糖，茄子老了一包籽，丝瓜老了一包瓤，南瓜老了黄灿灿，冬瓜老了起霜霜。""有详"意为"有意思、有意义"。民谣表明：许多过时的东西其实都非废物，老麦子、老甘蔗可以晒酱熬糖，茄子籽来年可播种，丝瓜瓤过去在乡下是很好的抹布，老南瓜特别甜，霜冬瓜可作药用。同理，老年虽然不能与青壮年同日而语，但只要你不自暴自弃，在身体条件许可的情况下力所能及地干些事，同样是可以有所作为的。老年人不轻老，心态自然就趋于平衡淡定了。

年终不妨来一番健康盘点

■余最玲

退休前，根据工作需要，每到岁末年初，都要做年终总结，退休后似乎成了多余。其实，无论是对自己，对家庭，还是对自己仍然从事的某些"余热"工作，甚至是健身养老、生活起居、晚辈教育等家庭琐事也都很有必要进行一番回顾和总结，尤其是身体处于亚健康状态的老年人更有必要。

怎么"盘点"呢？

第一，坚持写健身日记。对自己健身养生的情况做出记载，包括锻炼的时间选择、强度把握、环境条件和练后感受；日常饮食起居出现的异常现象等，从中发现某些带规律型的东西，如变晨练为晚练，变重视强度为重视频率，做到长期坚持，变单一健身为健身与健心有机结合，从而使健身养生更趋科学合理。

第二，每年体检1次。注意将历年的体检表完整保存，从中了解自己身体变化的情况，注意及时预防疾病，同时也督促家人定期体检，做个了解自己身体健康状况的明白人。

第三，患病痊愈后对染病的情况进行分析，在医生的指点下尽可能找出病因，做到"得一病，长一智"。比如我从51岁开始发现骨关节炎，严重时双膝疼痛难忍，行走困难，经过长达15年时间的治疗和锻炼得以痊愈，很多患有同样疾病的人都找我咨询，我概括出药物治疗与针灸按摩和治疗仪的综合作用，尤其是不因疼痛而终止锻炼的方法，自己受益，也能对别人有所帮助。

第四，每年全家人一起对健身养生情况进行1次有准备的总结，就像退休前在单位开年终总结会一样，让每个家庭成员都谈谈自己的身体状况，有哪些危害健康的不良嗜好，有哪些急需改正的不良习惯，该怎样安排好生活起居等等，在全家人发言的基础上形成全家的健康计划，互相督促实行。

通过上述的健康盘点我更加意识到，国家以人为本，人要以健康为本，健康是人生第一财富，康乐寿是健康的最佳愿景。从某种意义上说，健康也是人生最大的本事和能耐，内中有许多学问，有些堪称诀窍。是自觉地学，还是糊里糊涂地过，这中间有很大的区别。健康长寿是个零存整取的过程，离开平时的"零存"，又何来长寿的"整取"？眼下又到了年终，很有必要对自己乃至全家人的健康状况来一次比较系统的年终总结，姑且就叫健康盘点吧。

忆伟人（外一首）

■闫少良

人民领袖化桑穹，
星火燎原魔殿倾。
华夏沉沦煎血海，
唤发万众补天洞。
摧枯拉朽民当主，
托月擎日探世公。
声润五洲冠百代，
宇难必拜祭东风。

延安独思

黄土高原星江合，
延安救世挥长戈。
红旗浩荡陕甘宁，
窑洞灯火驱寇魔。
一代英骄推史轮，
道公义正少胜多。
江河百折不回首，
天柱千锤砥玄阁。