

小习惯大效果 ■ 钟竹意

钟老伯是我们小区公认的健康老人，如今85岁了，看上去像70岁出头，最近还拿了我们小区老年门球比赛单打冠军。有人问他的养生秘诀，他回复说，除了坚持锻炼，还得益于四个小习惯。

1. 做善良人。钟老伯认为，真诚对人，于人于己都好，总会有收获的。这方面他注意三点：一是善待他人，积德行善，他认为，帮人其实就是帮自己；二是善待自己，即思维方式、行为方式、表达方式都不要违反“健康长

寿”这一目标；三是善待一切生命，关键是要以平等之心待人，慈悲面对动物、植物与微生物。

2. 心态平和。钟老伯说，面对生命中的坎坷与不幸，要以平和、不急不躁、不卑不亢的心态来面对。心态平和可以促进身心健康，长期处于焦虑、紧张、抑郁等不良情绪状态下，会导致身体和心理疾病。

3. 重视饮食与睡眠。日常生活中，钟老伯会适当少吃、少睡。饮食方面，只吃七分饱，且注意以下

几方面：细嚼慢咽，小口喝水，多吃新鲜蔬菜、水果、杂粮。睡眠方面，时长以醒后周身感到舒适、轻松、头脑清醒、精力充沛为宜，注意睡姿、定时、心静入眠等良好的睡眠习惯。

4. 按摩与拍打。钟老伯坚持按摩与拍打，常用手指、手掌刺激体表、经络、穴位相关部位。几十年来，他反复揣摩按摩与拍打技巧，积累出一套适合自己的方法。☞

（“养生经”栏目内容为作者个人观点，仅供参考）



我父亲年轻时，即被诊断出患有心脏病。医生告诫他，要加强防范，注意修养身心。对此，父亲参照医书，重建人生观，不暴怒、不悲伤、不忧愁、不狂喜。生活中，他戒烟酒，少食多餐，少食荤腥，早睡早起，坚持步行。同时参照医书，坚持以下几种养生法。

1. 科学饮水。父亲每天晨起会喝一杯温开水，且小口慢慢喝，可刺激胃肠蠕动，湿润胃肠道，防治便秘。日常生活中，注意随时补水，睡前一小时也会喝一杯温水。

2. 慢步长跑。每天晨起后，父亲会跑步，初期快步走，一段时间后他便改为慢跑。经常慢跑锻炼，可增强心脏收缩力，促进周身血液循环，强身健体。

3. 冷水浴。父亲每天坚持冷水浴或用冷水擦身，冬季时，他会先用手掌擦周身，至皮肤发红后再用冷水擦身。坚持冷水浴能增强神经功能、心血管功能、抗寒能力等。

以上几个养生法，我父亲坚持了40多年，如今他已80多岁，身体硬朗，很少生病。☞

父亲的健身之道

■ 盛忠波