

身安自是觉风微



新华社发

张猛

傍晚,坐在盛夏的天空下,周围是轰轰烈烈的暑气。燃烧一天的太阳终于疲倦了,沉到红彤彤一片的远方。大地之上传来万千草虫不绝于耳的歌唱,就像此时从脸庞流过的丝丝缕缕的风。

那个清亮亮的声音,“大孙子,你别急,你消停就有风了。”“哪有风啊?”唧唧歪歪的我怎能感觉到一丝一缕的风?“你等着,一会儿就来风了。”就好像她知道风在哪儿,什么时候来。

原来很多时候,我们的不自在不如意都是源于那颗不安的心。

那声音凉凉的,仿佛在水里漫过,扑打在我烦躁的心头。就在我奶奶永不厌倦的淡定中,我慢慢安静下来,似乎果然有风从身体流过,将轰轰烈烈的暑气缓缓驱走,不知不觉中便酣然入梦。

许多年前,我奶奶用她的生活经验告诉我,走出烦躁最好的办法就是让自己静下来。气定神闲,顺其自然,修炼一颗安宁的心,如此,便有飒飒凉风润润清泉拂过身体,漫过心头。其实,内心一旦平静,外界就鸦雀无声了。

就再也没有什么能侵扰你,使你迷惑和痛苦。

这不仅仅是生活经验,更是人生之道。

三个小妙招 养生大功效

据《老年日报》报道 学会这三个小妙招,养生能有大功效,快来看看如何让身体更加健康吧。

短跑或骑车
增强新陈代谢

澳大利亚科廷大学研究发现,每周进行3次5分钟短跑或每天骑车45分钟,都能增强新陈代谢,促进心脏健康。与慢跑、健步走等运动相比,高强度的运动可以在短时间内产生相同的结果,而且更有利坚持下去。

练习冥想
可提高专注力

很多人认为冥想“很玄”,但中科院博爱心理医学研究院院长傅春胜介绍说,冥想是西方化的叫法,在中国被称为“内观”,心理学称之



新华社发

午睡10分钟
堪比熟睡2小时

一项研究发现,每天午后小睡10分钟就可以赶跑困意,对神经的放松效果堪比深睡眠2小时。上海市中医失眠症医疗协作中心副主任施明指出,用午睡给自己“充电”,可提高大脑的反应能力,提高下午的工作效率。晚上睡眠不好的

人,更要在中午小睡一会儿,能改善睡眠不足带来的影响。



初秋怀想

龚凯健

不会有比此刻更温柔的凉风了
暑气也已悄然退却
万物在微凉中轻吟
那就漫步林间小道
邀三两知己,采菊东篱
倦了就倚树而憩
在静谧中寻觅秋天的气韵
再品一壶桂花茶,让芬芳沁入心脾
引秋意入怀
橙黄是日暮,蓝紫是宁静
留白处是云卷云舒
融入秋色,融入山川
融入人的眼眸里
林间小径铺满金黄
每一步都踏着岁月的歌



赞扎龙湿地

王满贵

荻芦苍翠几何时,
细雨和风渐满池。
烂漫山花香野草,
晴川湿地柳飞丝。
天高云淡悬熏日,
玉翅红颜傲雪姿。
旖旎风光令人醉,
壮观塞北画中诗。

征稿启事

如果您有精彩的老年故事,可以提供线索或拍成视频;如果您有丰富的出游体验,或是您有满意的书画作品、诗词也可以投稿;本报设立《贺寿》栏目,家中老人寿辰,可以刊发照片及祝福文字,留作纪念哟!

如果您希望自己的身影、作品在生活报或者龙头新闻作品频道展示,那就快快参与吧!投稿邮箱:shbxyy@163.com(注:本版《书画斋》栏目只接收电子版或复印件,投稿人请留下联系电话、身份证号、银行卡号、大行号)

(上接第4版中缝)
侯金海 23012119****153214
侯金海 23012119****251633
史强 23012119****03901X
于长君 23012119****03903X
刘庆庆 23012119****032431
从晓柱 23012119****032416
刘丽娟 23012119****032427
陶秀英 23012119****036261
张永祥 23012119****036295
侯金海 23012119****262305
刘国齐 23012119****203011
刘永祥 23012119****036213
同佳新 23012119****152221
侯金海 23012119****036219
段彩华 23012119****073206
张亚丽 23012119****043031
王占军 23012119****065012
侯金海 23012119****262420
侯金海 23012119****262424
侯金海 23012119****262426
侯金海 23012119****262428
侯金海 23012119****262429
侯金海 23012119****262430
侯金海 23012119****262431
侯金海 23012119****262432
侯金海 23012119****262433
侯金海 23012119****262434
侯金海 23012119****262435
侯金海 23012119****262436
侯金海 23012119****262437
侯金海 23012119****262438
侯金海 23012119****262439
侯金海 23012119****262440
侯金海 23012119****262441
侯金海 23012119****262442
侯金海 23012119****262443
侯金海 23012119****262444
侯金海 23012119****262445
侯金海 23012119****262446
侯金海 23012119****262447
侯金海 23012119****262448
侯金海 23012119****262449
侯金海 23012119****262450
侯金海 23012119****262451
侯金海 23012119****262452
侯金海 23012119****262453
侯金海 23012119****262454
侯金海 23012119****262455
侯金海 23012119****262456
侯金海 23012119****262457
侯金海 23012119****262458
侯金海 23012119****262459
侯金海 23012119****262460
侯金海 23012119****262461
侯金海 23012119****262462
侯金海 23012119****262463
侯金海 23012119****262464
侯金海 23012119****262465
侯金海 23012119****262466
侯金海 23012119****262467
侯金海 23012119****262468
侯金海 23012119****262469
侯金海 23012119****262470
侯金海 23012119****262471
侯金海 23012119****262472
侯金海 23012119****262473
侯金海 23012119****262474
侯金海 23012119****262475
侯金海 23012119****262476
侯金海 23012119****262477
侯金海 23012119****262478
侯金海 23012119****262479
侯金海 23012119****262480
侯金海 23012119****262481
侯金海 23012119****262482
侯金海 23012119****262483
侯金海 23012119****262484
侯金海 23012119****262485
侯金海 23012119****262486
侯金海 23012119****262487
侯金海 23012119****262488
侯金海 23012119****262489
侯金海 23012119****262490
侯金海 23012119****262491
侯金海 23012119****262492
侯金海 23012119****262493
侯金海 23012119****262494
侯金海 23012119****262495
侯金海 23012119****262496
侯金海 23012119****262497
侯金海 23012119****262498
侯金海 23012119****262499
侯金海 23012119****262500
侯金海 23012119****262501
侯金海 23012119****262502
侯金海 23012119****262503
侯金海 23012119****262504
侯金海 23012119****262505
侯金海 23012119****262506
侯金海 23012119****262507
侯金海 23012119****262508
侯金海 23012119****262509
侯金海 23012119****262510
侯金海 23012119****262511
侯金海 23012119****262512
侯金海 23012119****262513
侯金海 23012119****262514
侯金海 23012119****262515
侯金海 23012119****262516
侯金海 23012119****262517
侯金海 23012119****262518
侯金海 23012119****262519
侯金海 23012119****262520
侯金海 23012119****262521
侯金海 23012119****262522
侯金海 23012119****262523
侯金海 23012119****262524
侯金海 23012119****262525
侯金海 23012119****262526
侯金海 23012119****262527
侯金海 23012119****262528
侯金海 23012119****262529
侯金海 23012119****262530
侯金海 23012119****262531
侯金海 23012119****262532
侯金海 23012119****262533
侯金海 23012119****262534
侯金海 23012119****262535
侯金海 23012119****262536
侯金海 23012119****262537
侯金海 23012119****262538
侯金海 23012119****262539
侯金海 23012119****262540
侯金海 23012119****262541
侯金海 23012119****262542
侯金海 23012119****262543
侯金海 23012119****262544
侯金海 23012119****262545
侯金海 23012119****262546
侯金海 23012119****262547
侯金海 23012119****262548
侯金海 23012119****262549
侯金海 23012119****262550
侯金海 23012119****262551
侯金海 23012119****262552
侯金海 23012119****262553
侯金海 23012119****262554
侯金海 23012119****262555
侯金海 23012119****262556
侯金海 23012119****262557
侯金海 23012119****262558
侯金海 23012119****262559
侯金海 23012119****262560
侯金海 23012119****262561
侯金海 23012119****262562
侯金海 23012119****262563
侯金海 23012119****262564
侯金海 23012119****262565
侯金海 23012119****262566
侯金海 23012119****262567
侯金海 23012119****262568
侯金海 23012119****262569
侯金海 23012119****262570
侯金海 23012119****262571
侯金海 23012119****262572
侯金海 23012119****262573
侯金海 23012119****262574
侯金海 23012119****262575
侯金海 23012119****262576
侯金海 23012119****262577
侯金海 23012119****262578
侯金海 23012119****262579
侯金海 23012119****262580
侯金海 23012119****262581
侯金海 23012119****262582
侯金海 23012119****262583
侯金海 23012119****262584
侯金海 23012119****262585
侯金海 23012119****262586
侯金海 23012119****262587
侯金海 23012119****262588
侯金海 23012119****262589
侯金海 23012119****262590
侯金海 23012119****262591
侯金海 23012119****262592
侯金海 23012119****262593
侯金海 23012119****262594
侯金海 23012119****262595
侯金海 23012119****262596
侯金海 23012119****262597
侯金海 23012119****262598
侯金海 23012119****262599
侯金海 23012119****262600
侯金海 23012119****262601
侯金海 23012119****262602
侯金海 23012119****262603
侯金海 23012119****262604
侯金海 23012119****262605
侯金海 23012119****262606
侯金海 23012119****262607
侯金海 23012119****262608
侯金海 23012119****262609
侯金海 23012119****262610
侯金海 23012119****262611
侯金海 23012119****262612
侯金海 23012119****262613
侯金海 23012119****262614
侯金海 23012119****262615
侯金海 23012119****262616
侯金海 23012119****262617
侯金海 23012119****262618
侯金海 23012119****262619
侯金海 23012119****262620
侯金海 23012119****262621
侯金海 23012119****262622
侯金海 23012119****262623
侯金海 23012119****262624
侯金海 23012119****262625
侯金海 23012119****262626
侯金海 23012119****262627
侯金海 23012119****262628
侯金海 23012119****262629
侯金海 23012119****262630
侯金海 23012119****262631
侯金海 23012119****262632
侯金海 23012119****262633
侯金海 23012119****262634
侯金海 23012119****262635
侯金海 23012119****262636
侯金海 23012119****262637
侯金海 23012119****262638
侯金海 23012119****262639
侯金海 23012119****262640
侯金海 23012119****262641
侯金海 23012119****262642
侯金海 23012119****262643
侯金海 23012119****262644
侯金海 23012119****262645
侯金海 23012119****262646
侯金海 23012119****262647
侯金海 23012119****262648
侯金海 23012119****262649
侯金海 23012119****262650
侯金海 23012119****262651
侯金海 23012119****262652
侯金海 23012119****262653
侯金海 23012119****262654
侯金海 23012119****262655
侯金海 23012119****262656
侯金海 23012119****262657
侯金海 23012119****262658
侯金海 23012119****262659
侯金海 23012119****262660
侯金海 23012119****262661
侯金海 23012119****262662
侯金海 23012119****262663
侯金海 23012119****262664
侯金海 23012119****262665
侯金海 23012119****262666
侯金海