

# 我的十五字养生经

我出生于1947年,今年已经70岁了。由于这些年我坚持“管住嘴、迈开腿、环境美、勤思考、心纯粹”这十五字养生经,一米七五的身高,体重多年保持在71公斤上下,脉搏每分钟50到60次,身体各项指标均正常,腰不弯、背不驼,走路有劲,声音洪亮。去年5月份我去了趟杭州儿子家,儿子家在27层,每次坐电梯需49秒,我从27楼步行到1楼需10分钟,从1楼爬到27楼需12分钟,上下一次也没感到心慌气喘。

## “管住嘴”是前提

把住病从口入关。不嘴馋,不抽烟,不饮酒。一日三餐吃家常饭,早晨一般喝玉米糝稀饭,有时放几块红薯,有时丢几块老倭瓜,就着小菜喝两碗,再吃个鸡蛋、半个馍。中午大米稀饭丢些许红枣花生,炒个青菜掺一点肉,就菜喝两碗稀饭,吃半个馍。晚上雷打不动素汤面条,有时用骨头汤,放点青菜,就几瓣大蒜或者青葱,喝两碗,吃半个馍。平时基本不下馆子,不吃大鱼大肉。

## “迈开腿”是基础

多走动,勤劳作。平常出门不是步行就是骑自行车,这样路上清风拂面,乐哉悠哉,既放松了心情,又锻炼了身体。一年四季几乎每天坚持早上五点多起床,顺着矿区铁路往返,来回近十里地,有时吃完晚饭还要出去转转。平时在家



坚持做自己编创的健身操,成了梅天顺每天一项固定的活动内容。 本报记者 李英平 摄

洗衣、扫地、做饭等事自己动手,自己从劳作中收获快乐。

## “环境美”是条件

一个人工作生活的地方要保持整洁美观。我多年来坚持因陋就简美化居住环境。充分利用自家楼房旁就是农田,又住在一楼得天独厚的条件,见缝插针搞绿化。在墙根种上了爬山虎,其他地方则种植了月季、菊花、金银花、葡萄、无花果、樱桃、蜡梅等花草果木,四周还栽植了花椒、刺玫、铁篱寨混

杂的花墙。还在平整改造的近百平方米的土地上,种上了四季蔬菜,不但享用了果实,闲暇时在树下放把躺椅,躺上面品茶、读书看报,听鸟鸣,惬意得很。

## “勤思考”是支撑

平时多思考问题。我60岁退休,赋闲在家后积极适应新生活环境和新角色的转变。在一双儿女的帮助下,我从记字根开始,练打字、学上网。目前除了会在网上查资料外,写篇稿子从构思到打字一

气呵成,用电子信箱直接发往新闻单位。这几年每年都有五十来篇稿子被新闻媒体采用,每年还有一些征文获奖,几年来先后有多篇文章被《人民日报》《中国煤炭报》《中国质量报》《河南日报》《老年生活报》等报刊和本地新闻媒体采用。一首长篇自由诗被收入河南省煤炭系统老干部庆祝建党九十周年专辑,一首诗被平顶山市委组织部和市老干部局组织的庆祝建党九十周年诗词比赛评为二等奖,并结集出版;诗词《南水北调邓州情》

在全国诗词大赛上获奖,并收入诗歌作品集《江水北上》,从中提升了生活情趣。

## “心纯粹”是保证

保持正确的世界观和人生观。常怀感恩之心,对滴水之恩都心存感激,立足现实,立足眼前,不盲目攀比。由于心态平静,心境纯粹,心理平衡,才保证了晚上九点上床,摸着枕头就能呼呼入睡,从不失眠;才保证了一日三餐吃嘛嘛香;才保证了心情愉快,忘却了烦恼;才保证了身心健康,神清气爽。

(平煤神马集团四矿老干部党支部:梅天顺)

## 征集

读者朋友们,本报新推出“家有父母”版,本版设有“养生之道”“老照片”“父母爱情”三个栏目,长期面向读者征稿。

如果你对养生有独到的见解,能给中老年人的保健养生提供科学指导;如果你家中有张泛黄的老照片,愿意与我们分享它背后的故事;如果你想感怀过去,或是分享父母相濡以沫的爱情故事。欢迎读者朋友们积极参与!

### 参与方式:

1. 投稿邮箱:pdswbqg@126.com
2. 拨打晚报热线电话:4940000

鹰城第三十六届

平顶山日报社

车展

6月8日-11日

地点:市体育村

报名并成功购车者凭发票可现场抽奖(奖品有:油卡、茶具、太阳膜、蚕丝被……)



### 报名方式

关注微信公众号“鹰城微车市”发送“姓名、电话、意向车型”,收到回复信息即为报名成功;编辑短信“姓名、电话、意向车型”发送到15603751862,收到回复信息即为报名成功。

主办单位:平顶山日报社 平顶山市汽车行业协会  
媒体支持:平顶山日报 平顶山晚报 平顶山新闻网 平顶山传媒客户端  
平顶山手机报 平顶山微报 掌上鹰城 平顶山日报党报阅报栏  
友情支持:东强汽车装饰 远成锁业