



母亲的养生三部曲

文/庄文勤

母亲退休后，先后患上了高血压、高血脂、颈椎病、脑动脉硬化等疾病。近几年来，母亲除了坚持必要的药物、饮食等治疗外，在生活上坚持保健养生三部曲，使上述病情稳定，血糖、血脂接近正常，尝到了保健养生的甜头。

坚持唱歌

母亲自幼受外婆的熏陶影响，喜爱京剧，离休后参加了地方的文艺宣传队，每天都去唱京戏、过戏瘾。已养成“一日不唱歌，就觉不顺气；一天不练嗓，就觉喉咙痒”。母亲说，唱歌是一种呼吸新鲜空气的有氧运动，人在唱歌时全身都在运动，犹如做健身操，令全身通畅，与登山、游泳、划船有异曲同工之妙，更有怡情养性的独特功能。唱歌还能提高压力

反应，不断调节心血管机能，稳定血压，高血压病人经常唱歌，自然大有裨益。由此可见，“唱”出来的健康不是一句戏言，在注重饮食平衡和健康生活方式的基础上，通过唱歌进行养生、走向长寿也就不言而喻了。

坚持绘画

据外婆说，母亲天生有画画的细胞，小时候母亲就用烧过的火柴棍儿当笔，找几块浅色的旧布头当纸画花草虫鸟。退休后，画荷花与山水是母亲的专长，她的山水曾经让好多人痴迷，我也很喜欢她的山水，但我更钟情于她的荷花，她笔下的荷花蕴涵着太多的内容，就象含笑伫立在你面前的青春少女，娇羞欲语，盈盈欲滴，它给人的感觉美得那么灿烂，那么忧伤，那么地飘渺不定，让人捉摸不透

又爱不释手。那种荷韵总是在无形中象有一种魔力深深吸引了我，打动了我，那种对生命的无奈与爱惜淋漓地展现在画面上，让人不仅对它充满爱惜，充满惆怅。我曾问过母亲为什么那么喜欢画荷花。她说其实很简单，一方面源于对生活的热爱，另一方面则是对养生的追求而已。

翻阅过许多书才知道，原来，绘画与养生原本是一脉相承的，绘画陶冶性情于青山绿水，茂林修竹，梅兰竹菊，鸟语花香，绘画者为它抒情，为它传真。“穷天地之不至，显日月之不照，挥纤毫之笔，则万物由心；展方寸之能，而千里在掌。”所以，古人说：“学画可以养性情，且可以涤烦襟，破孤闷，释躁心，迎精气。”“惟此腕底风情，陶然自得，内可以乐志，外可以养身，非外景之可夺也。”

坚持散步

我们常说：“生命在于运动。”“树老先老根，人老先老腿。”老年人的养生重在要经常活动腿，母亲常年坚持散步，每天早晨和晚饭后，她与几个老友在附近小花园坚持快步走，边走边聊，其乐融融，每天大约走5公里。

我们担心母亲的身体，劝她少走点，别太累了。母亲却说，简简单单的散步，取得的锻炼效果可不小啊。散步不但可以强筋健骨，促进人体新陈代谢，加速血液循环，增加肺活量，加快胃肠蠕动，促进消化吸收。《蠡海集》不是说“脾与胃俱属土，土耕种始能生殖，不动则为荒土矣，故步所以动之”吗？《琅嬛记》亦有“古之老人，饭后必散步，欲摇动其身以消食也。故后人以散步为逍遙”的记载。

近年来，随着人们生活质量的不断提高，老年市民越来越注重养生之道，母亲的养生三部曲是她养生经验的总结，但愿成为热爱生活的老年朋友的好帮手。