

家庭课堂

形成 10 个习惯

畅满增

形成 10 个习惯,帮你提升幸福感,收获不一样的人生。

1. 让学习成为一种习惯。

鸟欲高飞先振翅,人欲高飞先读书。世界上任何容器都装得满,只有知识这个容器大无边。学习力决定竞争力,要把学习当作吃饭、喝水、走路、呼吸一样自然、经常。

2. 让早起成为一种习惯。

一年之计在于春,一日之计在于晨;三更灯火五更鸡,正是男儿读书时;黑发不知勤学早,白首方悔读书迟。

3. 让运动成为一种习惯。

快乐和健康是人生两大支柱。欲文明其精神,先野蛮其体魄。要坚持运动投资健康,提高身体素质。

4. 让努力成为一种习惯。

聪明的人都在努力,何况我们普通人呢?你不努力,看到的永远是别人的成功;也不要假装很努力,结果不会陪你演戏。

5. 让坚持成为一种习惯。

成功路上并不拥挤,因为坚持的人并不多。坚持三天叫心血来潮,坚持三个月是刚开始,坚持三年才算事业。三年入门,五年入行,十年称王。每个行业都不简单,宁愿十年做一件事,也不要一年做十件事。心慌难择路,欲速则不达。成功靠的不是



仰望星空,而是脚踏实地,久久为功。

6. 让激情成为一种习惯。

运气好的人都有一个共同特点,那就是有进取心和执行力。

7. 让优秀成为一种习惯。

干完≠干好,完成≠完美。自我要求要高,别人不小瞧。要提高标准、追求卓越、争创一流。

8. 让自律成为一种习惯。

大道至简,实力为王。越自律,越优秀,越努力,越幸运。要跳出个人舒适圈,与自己较劲,约束自己、提高自己、丰满自己、强大自己。人生

没有白走的路,每一步都算数。

9. 让吃苦成为一种习惯。

凡事不计较,不责备,不攀比,不埋怨,不争长短,不计得失,吃亏就是福,吃苦长本事。

10. 让快乐成为一种习惯。

用心感受每一个当下,让快乐时刻伴随你。做到“三yue”:阅己——读懂自己,接受自己的不完美;越己——追求自我提升,不断成长;悦己——喜欢自己,保持活力,向善向上,通透达观,开开心心过好每一天。

健康第一

第一健康

三晋文化研究会健康第一·第一健康专业委员会
运城市营养保健行业协会主办

摩拳擦掌有健康(下)

嘉宾王水成:全国食疗养生大会高级顾问,国家一级健康管理师。

问经常看一些科普视频说,握拳也对身体有好处,具体体现在哪些方面呢?

答握拳运动对身体的好处有以下几点:

加速血液循环:经常握拳头可使患者的全身血流速度加快,避免形成血栓或静脉曲张,同时也能改善血压;

锻炼肌肉:握拳运动可以使上肢肌肉,包括手部肌肉力量和强度得到锻炼,提高上肢关节的稳定性和反应性,即使意外摔倒,也不容易产生严重的骨折或上肢关节脱位;

预防疾病:通过牵拉肌肉,改善骨骼刺激,能够预防骨质疏松。如果患者患骨质疏松,可通过经常握拳头,改善骨质疏松程度;

促进水肿消退:水肿患者平时生活中应尽量坚持握拳的训练,尤其是上肢发生外伤或者水肿的时候,握拳练习一般可以使水肿快速消退。一般建议患者握拳练习,每天坚持500次~1000次,每次坚持5秒;

促进血液循环:老年人常练手,可以促进新陈代谢,强化内脏器官和大脑功能,健身健脑,对高血压、糖尿病、哮喘、失眠等老年性疾病都有很好的辅助疗效。

问握拳锻炼是术后或者心脑血管康复期患者经常选择的锻炼方法,可以促进末梢血液循环。那么,从养生的角度讲,有哪些具体的做法?

答俗话说十指连心,根据中医理论,手部有6条经络,同心、心包、肺相连的是“阴经”,同大肠、小肠、三焦相连的是“阳经”。阴经通手掌内侧,阳经通手掌外侧,手掌外侧是“伸肌”,内侧是“屈肌”,对内脏器官均有很大影响。锻炼时吸足气用力握拳,用力吐气同时急速依次伸开小指、无名指、中指、食指,左右手各做若干次。

注意:握拳时将拇指握在掌心,一开始会感到酸胀,随着练习次数增多会消失。每次30次到50次,也可根据每个人的情况因人而异,循序渐进。

握拳、拍手这些锻炼方法,做起来简单方便,还能达到预防疾病,强身健体的目的。希望大家都能做起来,为健康助力。

老年文苑

王秀峰

接过父母的责任,我们走在沧桑的路上。心灵深处轻声呼唤着爹娘……

爹娘不愿老去,却希望儿女成长。当我们开枝散叶,爹娘却走进夕阳。我们的幼稚,让爹娘鬓染白霜。爹娘的叮咛,让我们在彷徨中寻觅希望。爹娘的千万嘱咐,让我们在失败中追求坚强。

我们的成长,伴随的是爹娘的苍老,爹娘但愿自己零落,也想看到一棵幼苗的茁壮。我们跟着父亲学会了担当。我们跟着母亲学会了慈祥。

爹娘的青春岁月,浇灌出我们的芬芳年华。爹娘给我一副铠甲,能经历风吹雨打。给我们传授的智慧,让我们勇闯天下。

我们的成长,苍老了我们的爹娘。

父亲是家庭的承重墙,抬头挺胸也要挣扎。岁月流转,你守候不减,你腰缠一根麻绳,维系着对子女的理解和宽容。你那茧如利刃的双手,创造着我们的吃穿住行。

母亲是一把撑开的伞,遮风挡雨,把一腔母爱洒天下。夜灯下,

你用顶针刺穿数十层粗布,把鞋底密密纳,给儿女一双“铁脚板”,智慧走天下。七尺灶台耗尽了您的一生,也要让儿女热汤果腹,耐受饥寒。

添衣盖被度严寒,摇扇唱谣曲催眠。护犊情深,舍得把血脉熬干。父母永远都是,喜怒哀乐不吭声,酸甜苦辣肚里咽。

爹娘给了我们今天,我们给子孙明天。爹娘成了故事,我们成了风景。爹娘,你们走了,天荒地久仅是一个传说,来日并不方长。

重阳节感怀



蹒跚学步时,我向往父亲的强大。喃喃细语时,我学会了母亲的善良。

我把爱传递给儿女,总想带儿孙回一趟故乡,在老宅前把往昔追想。简简单单的父亲,教我做一个平常人。普普通通的母亲,让我怀揣一颗平常心。沿着前辈的足迹,我们也走在路上,世道沧桑,爹娘给了世界一抹红,我们也要在色彩上起舞。赞美这传承的笔画,儿孙更要赓续文脉,一定把家国这幅画,涂鸦成国宝传天下。

薛建磴

爷爷抱,爷爷抱
爷爷给娃高高
一举举过头顶
再举举到半山腰
三举娃娃比山高

爷爷抱,爷爷抱
爷爷给娃坐木马
木马哒哒跑得快
娃娃坐得真舒服
一溜烟儿跑远了

爷爷抱,爷爷抱
爷爷跟娃做游戏

汪汪、喵喵、咕咕叫
游戏做得真有趣
宝宝看得着迷了

爷爷抱,爷爷抱
爷爷给娃讲童话
安徒生、格林讲个遍
摇头晃脑真有趣

娃娃听得乐淘淘

爷爷抱,爷爷抱
爷爷给娃唱歌谣
歌谣好听又传神
宝宝听得真入迷
听着听着睡着了……

爷爷抱

