

养心秘方:要学会欣赏



一次老摄影家蒋齐生问美术家王朝闻先生:“如何提高艺术修养呢?”王朝闻答曰:“欣赏。”这虽然谈的是艺术修养问题,但对于人们的养心也大有裨益。

心,贵在养。然如何养呢?王朝闻先生所说的“欣赏”,不失为一个有益的经验。欣赏,乃享受美好的事物,领略其中的情趣之谓。这种作法恰是养心的一个好方法。

不是吗?当你走进美术馆浏览那一幅幅作品时,心灵会受到阵阵的触动;当你观看那一张张风光旖旎的摄影时,心中会产生一种愉悦之感,当你和家人或朋友外出旅游,看到那多姿多彩的风景时,心旷神怡之感会油然而生……这些都是欣赏给你带来的感受,这感受犹如你在干渴时喝上杯清凉可口的茶水一般,顿时让你感到身心愉快。

在人们的生活中很需要这种欣赏的心境。这种心境能让人摆脱躁动,去掉烦恼,换来平和心

态。笔者有位朋友,原先脾气不大好,遇事就爱着急发火,后来在大家的开导下他学画画。在学画的过程中,既要临摹作品,又要到实地写生,坚持数年下来,不仅画技大长,他那着急发火的毛病也改掉了。谈及体会他说:“学画画急不得,得耐着性子慢慢来。再就是在外写生时,你得慢慢地观赏,这样一来我也就被改造了。”一席话说得大家哈哈大笑。

也许有人会说,欣赏有那么大的魔力吗?魔力究竟有多大,尚不敢妄言,但这欣赏于人有帮助确是无疑的。一位心理学家曾说道:“欣赏,其实就是将人的注意力相对集中,当人对一景物观赏、对一物件把玩时,全身心都会处一种良好的循环状态,这样对于养心很有好处。”心,乐在静安。心一平静、安详,平和的心态呈现,人就有了底气,进而看人看事也就能够比较客观、理智。

欣赏还能使人获得更多的

心境。心境每人都有,但有的人心境比较单一。如果这单一的心境是愉悦的,那还不错;倘若是郁闷的,那就麻烦了,应当赶紧改变。如何改变呢?欣赏能助人一臂之力。启功先生年轻练字时,每每写完自我欣赏一番,当有进步时,得到的是愉悦心境;马未都先生好收藏,当他把玩一物件有新发现时,得到的满足心境;有的人喜欢坐下来观赏一幅山水画,得到的是恬静的心境;有的人静静地看书,得到的是获新知的心境;有的老爷爷看小孙子,观其走路玩耍出怪样,得到的是欢喜心境。由此可见,好心境从欣赏中来。只要学会欣赏,惯于欣赏,人的心境就会多多。而多种心境于一身,人的心态就会丰满、充实。

至于说如何培养欣赏呢?说难也不难,关键一条是要热爱生活。俄国作家车尔尼雪夫斯基曾言:“人最宝贵的东西是什么?是生活,因为我们的一切欢乐,我们的一切幸福,我们的一切希望都只能和生活在一起。”德国诗人普拉顿也说:“合理生活的目的就在于:懂得什么是正义的东西,感受什么是奇妙的东西,渴求什么是美好的东西。”这些话都表明,热爱生活,乐于探询生活中的真善美,才能进入欣赏的状态。如果一个人对生活缺乏热爱之情,对什么事情都不感兴趣,那怎么能做到欣赏呢?

具体到欣赏什么?那就因人而异,随情而生,不可能千篇一律。举凡你感兴趣的领域、事物、人物,都可纳入欣赏的范围。然最重要的,你首先要有一个乐于欣赏的愿望。(据《健康时报》)

高血压老人不可轻易停药

在高血压的治疗中,很多医生都会告诫自己的病人,患了高血压不可以轻易停药。可现实中,出于各种原因,经常会有人就停药了。据报道有一位老人家,因为迷信而停药,结果就出大问题了。

家住巫山的王婆婆一直患有高血压,平时药不离身。但因为盲目遵循正月看病吃药“不吉利”的说法,悄悄地在年三十就给自己停了药。不久,老人开始感觉到不适,头晕、行动不便、意识模糊、恶心呕吐等症状随之出现。后来,老人家病情

越来越重,家人带她到医院检查。诊断的结果为脑出血,这时老人已经深度昏迷了,甚至只能靠呼吸机维持呼吸。幸亏后来及时进行了紧急手术才把王婆婆的命救回来。

高血压是一种典型的慢性病,王婆婆擅自停药后,导致她的血压控制不理想,诱发了更为严重的脑出血,差点就丧命了。她的经历也可以作为一个例子警醒众多高血压老人,一定要严格按照时按量服用降压药。

(据家庭医生在线)

书画廊



(作者:王永梅,女,81岁,市老年书画研究会理事)

老人要学会正确的剩饭剩菜处理方法

节约是一个很好的习惯,但是节约的前提应该是保证自己的健康。特别是老人家,身体的承受能力已经没有年轻人那么好了。对待剩饭剩菜,老人需要学会科学的处理方法。

剩菜:荤菜分装收纳,蔬菜当餐吃完

鱼肉蛋类荤菜宜分装成一次能吃完的小份,在冷藏室里可以保存2天左右,如果放入冷冻室,可以保存一周以上。每次取出一份,彻底加热杀菌后食用。荤菜再次加热时,虽然损失一些B族维生素,但蛋白质和矿物质可完全保留,口味上也没有明显变化。

相比而言,蔬菜储藏中易产生亚硝酸盐,其中的抗氧化成分和维生素C、叶酸等在储藏和反复加热后损失十分严重。反复加热后,蔬菜的颜色变暗,质地软塌,失去美感。故而应当尽量一餐吃完。特别是不便加热的凉拌蔬菜,最好不要剩下。

在荤菜当中,最应先吃完的是水产品,而肉类能保存较长时

间。这是因为水产品蛋白质特别容易被微生物所分解,而且水产品也更易污染有害微生物。研究表明,虾蟹贝类等水产品中常会污染耐低温的微生物,这些食物烹调通常以鲜嫩为上,加热时间较短。若加热不透,未能杀死所有微生物,即便在冰箱中冷藏,也有致病微生物繁殖的风险。

如果剩菜数量和种类较多,用盘子来储藏剩菜往往不能有效利用冰箱空间。为了减轻冰箱负担,合理利用空间,建议提前准备一些容积较小的方形、长方形保鲜盒,把剩菜分类装进小保鲜盒,然后整齐地排列在冰箱中,这样可以高效利用冰箱的空间。装盒时按照一次能吃完的数量分装。每次取一盒剩菜加热,其余仍然放在冰箱深处冷藏,避免反复加热、反复剩菜。

主食:米饭冷藏,面食冷冻

如果剩了米饭,而且下一餐还吃不完,可把它分成两份放入冷藏室保存。第二餐先取出一份,加入黑芝麻、红枣、燕麦、莲子等配料一起煮成粥;也可加嫩

豌豆、香菇丁、蔬菜碎、肉末、鸡蛋等配料一起做成炒饭。这样能充分利用剩饭,还能得到更丰富的营养。

如果剩了饼、馒头、包子、饺子等容易变干变硬的面食,也要分成一次能够吃完的量,装入保鲜袋或饭盒中。其中一份放在冷藏室中第二天食用,其他则放入冷冻室中冷冻。需要食用时从冷冻室拿出来,直接上蒸笼蒸热,口感新鲜如初。

剩汤:煮沸盖严,及时冷藏

剩鸡汤、肉汤之类体积很大,冰箱里往往放不下。这时最简单的方法是把锅里的汤重新煮沸杀菌,然后盖严盖子小火继续煮几分钟,关掉火。绝对不开盖子。这样就可以把汤安全放到第二天早上而不会腐败,节省冰箱的体积。如果剩汤的量比较小,就在煮沸之后及时装入盒中,轻松地盖上盖子,待凉到室温时盖严,放冷藏室保存。次日再把汤煮沸一次,就能放心享用了。剩豆浆、剩米糊等液体食物,也都可以采用同样的方法来保存。(据健康时报网)