

蜗居三得

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/9ff2452f6786126763000a57110f8dda.html>

范文网，为你加油喝彩！

庚子岁首，江城发瘟疫，迅疾波及全国。医者不顾生死驰援，一声令下军人赶赴救难，各地同心同力防控，举全国之力打歼灭之战。

新冠肺炎传染快，又赶年关岁首。国家调集物资人才齐聚武汉，攻关克难研究治病方略。一声号令，居家隔离防患于未然。停业停工停学，交通堵道路封，人人居家户户不出小区，街无行人路无车辆穿梭。

余居家中数日，读书写文如常，不访友不待客，实感清闲雅静。日出日落，飞鸟过窗，时日已久，顿感寂寞。花开难往河边看柳，天暖无conquestofparadise处访友喝酒。然不甘寂寞，收获有三：品茶、养鱼、练功。

先说品茶。茶者，养性情也。余机关工作几十年，一杯清茶一张报纸，为必修之课。往往一杯茶，泡好放置稍凉，一口饮之，是为爽也。但缺乏品茶之功夫，色香味不顾及。只能叫喝茶灌茶，图不渴肚饱而已。近日闲居有暇，拾掇久放茶具，洗刷冲烫一新。放置茶桌之上，烧开冒泡热水，放存藏之久大红袍补录、小罐茶、普洱。烫完茶具，捏茶叶放于壶中，开水冲泡三五分钟，冲掉，名曰洗茶。再冲入开水，又过三五分钟，倒入茶海，随冲入酒盅大小之茶杯，金黄之汤也。端起放至鼻腔，香气氤氲，慢慢饮之，唇舌生香。一杯一杯，慢慢品尝饮之，过时不久，浑身冒汗，提神通气，全身舒坦，醍醐灌顶，妙如神仙。喝茶几十年，今方知品茶之趣也。品茶，要有功夫，又叫功夫茶。

再说养鱼。余老家门口有河，名曰小郭河，古时称为明河。一年四季流水哗哗，水浅沙平，鱼虾众多。常到河中逮之，鳊鱼、草鱼、花鲢、花哨，碗扣、网捞、手捉，皆有收获，家中不少喝鲜鱼汤。进得城来，仍爱鱼。多次买鱼缸放置金鱼，不如何取名过多日鱼亡。连续几次，兴致全无。年前带孙女散步河边，看徜徉水中游鱼，偶得几鱼，回家放置小盆。连续几月，小鱼欢畅。年前，蜗居家中，不能外出，买一鱼缸，放几尾金鱼。每天观之，与鱼对话，放置鱼食，轰而抢之，天天看之，每天悦之。昔日总怕鱼饿，一次多喂，往往把鱼撑死。金鱼要少喂多次，不怕饿死。鱼缸的水，不能自来水随加。要在阳光下暴晒三天，然后换水。养鱼之功，在于专心。不是养不好，在于功夫不到位。

还有练功。长居家中，活动为要。但凡常坐桌前者，一坐往往几个小时，浑身酸麻，腰肌劳损。也知经常活动，有益身心，总难以坚持始终。感觉酸痛，才想锻炼，往往浅尝辄止，效果不佳。余在家数日，翻出古人甩手疗法，两腿站齐，两手下垂，双眼前视什么是封建，双手前后甩动，无他想默念其数。五百下之后浑身发热，一千下甩过，浑身轻松。坚持数日，腰不酸颈椎不疼。练功中要用意念，实施调形、调息、调心。甩手功可以活动手指、手掌、手腕、足趾、足跟、膝

部的筋脉。甩手有口诀：上宜虚、头宜悬、口宜随、胸宜絮、背宜拔、腰宜轴、臂宜摇、肘宜沉、腕宜重、手宜划、腹宜实关于数学的手抄报、跨宜松、跟宜稳、趾宜掀。甩手时用力七分向后使劲，向前只要三分力与肩平。甩手疗法不占场地，看电视时就可操作，可长可短，可一次练，可多次练，时间随便。通过“练”，促进气机运行，防止落于昏沉和松懈。间以“养”，有益于积精累气，防止过于散乱和耗损。练功在于坚持。居家锻炼，舒展筋骨，提升精气神，甩手为首选疗养之法。

荆泉 2022年3月3日 星期二 责任编

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发