

养生参谋

便秘要全天调养

老年患者缓解便秘的技巧很多，尤其在饮食调理上。推荐一套“便秘的全天调养法”，坚持下去，会有很明显的收效。

早起：喝杯淡盐水

在秋冬季的早上，起床后喝一杯淡盐水，不仅能提精神，更重要的是能在气温比较低的时候暖一下胃，润滑肠胃，缓解便秘症状。

午餐：吃根茎类蔬菜

多吃高纤食物、多喝水是便秘患者应遵循的规律。有便秘症状的人，午餐可多吃芹菜、萝卜、香蕉等富含纤维素的食物，少吃咖啡、烧烤等刺激性强的食物。

点心：首选核桃、花生

如果喜欢吃零食，就选择核桃、花生，它们都富含润肠油脂，对于产后便秘等身体较弱者，可起到调理身体的作用。但吃核桃要适量，否则吃多了上火，反而会加重便秘。

晚餐：秋梨粥最适合

秋冬季节，清淡温暖的食物应是便秘患者的首选，百合莲子粥、胡萝卜粥、秋梨粥都比较适合便秘患者。

睡前：来杯蜂蜜水

睡前喝一杯蜂蜜水，依靠蜂蜜的润滑作用，能对肠胃进行“疏导”。

(汪荣泉)

骨质增生不一定是病

许多人认为，“骨质增生”就是“骨关节病”。其实，骨质增生并不都是病。

骨关节病是一种常见的慢性、进展性关节疾病，临床表现多为关节肿痛、骨质增生及活动受限，属于慢性退行性改变。而骨质增生则是其继发性改变，是人体自卫、代谢、再生、修复和重建的正常功能，属于保护性生理反应。有些病人出现症状后，X 光检查会发现有骨质增生，经过治疗，患者的不适症状很快即可消失，但骨质增生却依然存在。也有一些病人，不适症状比较严重，但 X 光检查却未发现骨质增生；还有一些人虽然有较严重的骨质增生，但却没有任何临床症状，因此骨质增生并不代表一定有了骨关节病。

不过，骨质增生在一定条件下也可以转为疾病，因为虽然骨质增生在一定程度上能够改善关节退行性改变造成的骨关节不稳或微小移位，但同时也有可能刺激、压迫神经及血管或摩擦刺激关节滑膜导致渗出、水肿、绒毛肥大增厚等病变，从而产生疼痛等临床症状。因此，在骨质增生没有临床症状和体征时，并不需要过于担心，只有出现疼痛等不适症状时才需要治疗。

(邵世坤)



夕阳红热线：13592220003

流金岁月

老母的手擀面

■凤山

前几天，我起了个早坐火车，一路奔波回乡下探母。家里的人打工的打工、上学的上学，留守的近 90 岁的老母亲接待了我。

我说中午吃面条，我睡一觉就去买，母亲答应得很爽快。我一觉醒来，母亲却说：“不用去买了，我擀出来了，家有轧面条机，不如我擀得快，轧的面条软绵绵的，没嚼头。”母亲一番解释后，我只好不吭声了。我是吃母亲擀的面条长大的，感恩还来不及哩，没法责怪老人。

母亲的手擀面，在我村是小有名气的。刚解放时，家家分有田地耕种，单干户之间互相帮耕帮种，有一位邻居伯伯常给我家帮忙。母亲管他的饭，他吃得很可口，常对人夸奖说：“福祥（我的小名）妈做的饭我爱吃，拿

手的手擀面条，面条硬、筋、有嚼头，吃着有滋有味！”

母亲擀面条和的面很有讲究，她把面放进面盆里，只用三分之一的水，掺进面里搅成大大小小的蝌蚪状的面块，用手盘揉，和成面团，反复揉搓后，放一段时间，在案板上再反复揉搓盘成圆盘，用擀杖去擀。母亲的面团擀起来比较吃力，拱着腰、曲伸双臂推出接回，非常费力，擀成的面条在案板上甩几甩，啪啪响。老爹在世时常调侃说：“我们家那位是制革厂做皮鞭的，擀的面条像皮鞭，啪！啪！啪！”老爹是夸奖还是讽刺难解其意，反正老爹做了半辈子铁匠，抡起大锤趁热打铁，从不喘气。应了那句话：人是铁饭是钢，一顿不吃心慌慌。其实他是吃面条吃出劲来的。尤

其是我，我这穷孩子有了上学的机会，从小学升中学到大学，每逢假期一到家里，母亲便擀面条让我吃，几乎天天中午吃捞面条。母亲养鸡下蛋，家乡盛产大蒜，随锅下菠菜或白菜，做出蒜辣鸡蛋捞面，放上香油，吃着又香又辣、舒舒服服。那年月，鸡蛋蒜辣捞面是待亲友的高档食品了。

在大集体的日子，父亲是生产队大队长，弟媳和妹妹是主要劳动力，按工分计酬。我村劳动力多，是远近闻名的富村。我和弟弟是公家人，拿工资，生活很宽裕，家里粮食充足。晚辈们说起那段艰苦的日子，都敬佩地说：

朝花夕拾

第一次赶集

■刘辉

1975 年，我们响应党的号召，戴着大红花，唱着“知识青年到农村去”的歌，来到了广阔的农村，经受锻炼。

下乡的生活枯燥而又乏味，日复一日地面朝黄土背朝天，我们很希望也像城里人一样有个星期日休息一下。终于有一天，队长说：“今天下午有台拖拉机要到县城去，正好是集日，特给你们知青放半天假。”我们一听高兴极了，吃过午饭后，马上跟其他知青坐上大拖拉机去赶集，心里那个美呀，简直无法形容。

这是我有生以来第一次赶集，根本不知道“集”是个什么概念。只见满大街上人来人往，提篮子的，背筐子的，街道两旁全是卖东西的，有小米、玉米、红豆、绿豆、旱烟，还有时令蔬菜，以及农民自己织的五颜六色的小土布，更多的则是农具，应有尽有，只有为数很少的饭摊，有烧饼、油条和大锅菜。我们随着人流转了一街又一街，一个摊位一个摊位地看、一个摊位一个摊位地逛。天渐渐黑了，我们依然兴高采烈，看着集市上的人越来越少，我们才依依不舍地坐上拖拉机回村了。

第二天，有人问我们：“你们赶集买什么了？”我们说：“什么也没买。”人家再问：“为什么没买？”我们回答：“因为我们没有钱。”没想到，这一问一答，一时竟成了大家茶余饭后的笑料。



相依

王泽 摄

多彩生活

老来朗读好处多

赵元清

孩童时期，早读课上书声琅琅的鼎沸场面，几乎每个人都经历过。然而，遗憾的是，在成年之后，大多数人取而代之的是枯燥、单纯的默读。古人读书的“三到”之法，只剩下眼到、心到，没有口到了。

笔者自前年搬入新居，有了独立的学习房间后，返老还童，开始尝试放声朗读，并从中获得不少好处，归纳起来有五条。

一、有时心绪烦乱，想换个心境；有时拿起书本却看不下去时，放声朗读能够清心定神，有利于陶冶情操、修身养性。

二、朗读时，抑扬顿挫的发音能够刺激大脑神经，延缓脑衰，有利于老年人保持思维敏捷，谈起话来思路清晰、有条理。

三、朗读过程中出现的生僻字、词，不应一扫而过，应查阅词典，弄清音、义，有利于积累和丰富词汇。

四、对于好的诗篇、范文、名段、名句，经常反复朗读，有利于增强理解 and 提高记忆力，对写作水平的提高很有帮助。

五、撰稿时，“一边写、一边哼”，使得造句得心应手。初稿拟定后，反复朗读、修改，有利于文章准确、鲜明、通顺、流畅。

还有两点必须说及：一是朗读时最好选择一个清静的环境，音量高低以不干扰他人休息、工作、活动为前提。二是不可用朗读取代阅读。阅读有其不可替代的优势，已成为大多数人的读书习惯。朗读的时间也要灵活掌握，在阅读的同时，每天不少于 5 分钟，只有长期坚持下去，才能收到理想的效果。

走出健康来

■刘保学

“李师傅，你咋不骑车子，走路去买东西呢？”看到李师傅手提两个馒头走过来，邻居好奇地问。

“买菜、买面条、买馒头，我都走路，来回也不过半个多小时，如果路远了我才骑车子。”李师傅乐呵呵地回答：“一走起路，我感觉热乎乎的很舒服，吃得香，睡得着，精神足。多走路好处实在是太多啦。”

这是笔者在巷口耳闻目睹到的一幕，笔者和他们生活在一个巷子里。

李师傅今年已经 85 岁了，可他脸颊红润、耳聪目明，走起路或者骑起自行车来，轻松自如，犹如年轻人一般。几年前老伴去世后，李师傅单独生活，儿女们时不时地来家里照顾老人家的生活，但大多数家务都是老人家自己打理。

老人家将做家务事当成锻炼身体最好、最便捷

的健身方式，早晚散步活动身子，闲下来时还和街坊邻居一起打打麻将，把每一天的生活都过得有滋有味的。

有人求教健康长寿的秘诀时，李师傅总是说：“健康是走出来的，放开脚步多走动，时常保持良好心态就行了。”

是的，健康是走出来的，在李师傅的影响下，不少邻居尤其是上了年纪的老人外出，只要是在近处或没有什么急事，大都能以步代车。在早上或傍晚，大都能三三两两走出户外，或小跑或慢走，或参加集体健身活动。

老年朋友们，只要身体无恙、天气晴好，请放开脚步迈 outdoors，既可以增加邻里间的和谐和沟通，又可以增添邻里间的欢声笑语，快点行动吧！



高风亮节

富选 画