



下午一至三点揉肚子促消化

胃肠功能不好的人，在下午 1 至 3 点这个时间段揉揉肚子，促进消化的效果最好。

下午 1 至 3 点，小肠的功能是吸收被消化后的食物精华，然后把它分配给各个脏器。按揉肚子可以加速小肠吸收，因而能促进消化。其次，与小肠经相关的脾经、胃经都有缓解腹胀、调理脾胃的功效，也能辅助小肠经促消化和吸收的功能。最后，按摩肚子上的中脘穴（脐上 4 寸）可主治胃痛、腹胀、呕吐等脾胃病证。

因此，消化功能不好的人，可在下午 1 至 3 点，用手轻轻按摩肚子，每次按摩以 36 次至 60 次为宜。

（李杰）

吃胡萝卜更护眼

很多人为了“明目”经常摄入猪肝，理由是猪肝富含维生素 A。其实，那些富含 β 胡萝卜素的动物，才是维生素 A 的最佳来源。

人体所需的维生素 A，除了从动物性食物中直接摄取外，还可以由植物性食物中的 β 胡萝卜素转化而来。摄入 β 胡萝卜素后，其转化为维生素 A 的效率是充分的，足以满足人体需要。而且，那些没有转化为维生素 A 的 β 胡萝卜素具有抗氧化作用，对预防心血管疾病、肿瘤、延缓衰老有重要意义。富含 β 胡萝卜素的食物有胡萝卜、西兰花、南瓜、韭菜、菠菜、西红柿、荠菜、红薯等以及柑橘类水果。

比较而言，动物肝脏及其它内脏、蛋黄、瘦肉等富含维生素 A 的食物，含有较多胆固醇或饱和脂肪。所以，为护眼应多吃新鲜、深色的蔬菜和水果。

（佳佳）



多走路大脑灵活

经常走路，可使大脑更加敏捷，防止智力衰退和老年痴呆症。研究人员在动物实验中发现，锻炼可以降低大脑中淀粉样蛋白水平，这种黏性蛋白质阻塞在大脑中，就会使人患老年痴呆症。研究还发现，多走路锻炼能够增加大脑的血流量。所以，多走路是对大脑锻炼的一种有效的方法。

（陈望阳）



夕阳红热线：13592220003

学做家务也快乐

■李可威

退休前我专心工作，各种科技奖项拿了不少，但从来也没认为刷锅洗碗是什么技术活。退休后，文友的一篇稿件改变了我的生活态度。我逐渐放下退休前高级工程师的“架子”，向全家人郑重宣布，承包刷锅洗碗这个活儿。

没想到，我竟然经历了一段费力不讨好的日子。起初，我把一家人用过的锅、碗、瓢、盆放

进水池，打开水龙头，哗啦啦地冲洗，心想：“这有什么呀！”可是，洗过之后带油的水溅了我一身，女儿验收时还给我挑了一大堆毛病。她说我：第一太浪费水；第二给别人找了麻烦，因为溅上油的衣服还得她们洗，搞得乱七八糟的也得她们收拾；第三，也是最重要的，碗没有洗干净。

女儿毫不客气地决定让我下

岗。

我正要趁机引退，老伴却出面讲情。她说：“事事都要有个学习过程，要允许失败。”她像我过去鼓励别人一样，鼓励我在哪里跌倒就要在哪里爬起来。她还具体指导我，首先要把要洗的餐具放进盆里，加点洗洁精浸泡一会儿再洗，然后用细流水一个个冲净洗洁精就可以了，我这才恍然

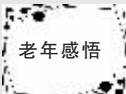
大悟。慢慢地，我掌握了刷锅洗碗的窍门，而且通过估算能用最少的洗洁精和水，把碗洗得最干净。

我的工作逐渐被全家人认可。老伴也为此表扬了我，全家呈现出一派从未有过的和谐气氛，我心中的快乐，真不亚于退休前得了一项大奖。



老伴

罗山 摄



把好暮年“方向盘”

■李石荣

退休，是人生的重大转折。如何变暮年为“第二春天”，过得轻松而有情趣、有收获、有意义呢？我谈几点拙见：

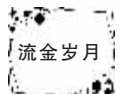
转换角色是前提。工作几十年，谁都有过成绩和辉煌。每个人都要经历一个转换角色、告别昨天的过程。这个过程的难或易、长或短，取决于自己对人生的解读、对往昔的舍弃、对心态的调整。转换角色，是迈向新生活的第一步。

身心健康是基础。健康是人生最宝贵的财富，心理健康重于身体健康，晚年尤其如此。因此，要淡化名利得失，抛却非分之想，心境要淡泊。凡事顺其自然，要想得开、看得穿、放得下，遭遇烦恼要善于自我排解，切忌耿耿于怀。

善今淡后是关键。岁月有痕，往昔不再。昨天不再想，明天难预料。当务之急是如何珍惜现在，过好眼下的每一天。

淡泊不舍进取，知足不忘追求，应孜孜于老有所为，为社会、为集体、为他人做好事，老有所乐。

开拓快活是途径。生活在乐不在混，生活在用不在养。寂寞、孤独、懒散是老年生活的大忌。生命的列车不售返程票，但可延缓到达终点站的时间，方向盘就掌握在你的手中。退休之后，爱好可以培养，乐趣在于心境。



高慈修的诗意晚年

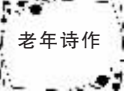
■王伟

过去人们喊他高主任，因为他是县政府办公室主任；现在我们叫他高主编，因为他是县诗歌协会《颍河风》诗刊主编。

高慈修几年前退休了，但他并不想呆在家里享清福，而是退而不休，继续发挥余热。于是，他四处奔走，精心张罗，成立了县诗歌协会，并被推选为会长，团结了一批以退休干部为主的诗歌爱好者。

诗歌协会每月 10 日举办一次诗评或讲座，会员把自己比较满意的作品拿出来，相互交流，诗评会气氛十分热烈。高慈修自发创办的内部交流刊物《颍河风》，定期出版，诗歌爱好者踊跃赋诗填词，以表达对新生活、新时代的歌颂和礼赞。高慈修与编委成员认真挑选诗稿，严格把关。刊物还辐射到周边几个县市，就连省里一些名家也纷纷为之撰稿。高慈修和他领导的诗歌协会，曾经成功地举办过“党建杯”、“奥运杯”、“国庆杯”等多次大型征文比赛，并收到很好的社会效果。

高慈修精力充沛，精神矍铄，全然不像 60 多岁的老人。他在一首《退休生活》诗中这样写到：“书斋敲句邀诗友，柳岸学拳趁月光。最喜门前车马少，枝头好鸟唱夕阳。”这就是高慈修充实而快乐的诗意晚年。



咏梅

（外一首）
■薛存昌

百虫无语树涛吼，
冬雪连绵冷不收。
室内飘香观世界，
梅花绽放笑枝头。

孙子走读

天飘大雪地铺平，
上学孙儿六里程。
道路面滑车不走，
时间铁定赌难赢。
雪粒嗖嗖刀子利，
面颊阵阵木麻疼。
求知不惧风寒冷，
相比长征一步行。

寒流

（外一首）
■王家备

气温突降冷逼人，
鹅鸭缩颈掌不伸。
昨夕尚着线衣裤，
今朝棉袄裹在身。
天公骤变无情脸，
晨练畏寒怕出门。
临窗专注读书报，
兴来放喉诗词吟。
静中求动亦养生，
动静结合强身心。

抒怀

年近八旬不自哀，
老有所养乐萦怀。
耳聪目明头脑清，
腿脚灵便少病灾。
春游田野观草绿，
夏入山林避暑霾。
秋赏菊花驱伤感，
冬伴雪舞嬉群孩。
豁达洒脱精神好，
淡泊名利福寿来。