

养生参谋

人生感悟

改善眼花六法

■赵 剑

- 1.经常眨眼,并用双手轻揉眼部,能使眼肌得到锻炼,延缓衰老。
- 2.经常转动眼睛,可锻炼眼肌。
- 3.掌握正确的阅读方法,读书时要舒适地坐着,全身肌肉放松,读物距离眼睛 30 厘米以上,身体不要过分前倾,否则,会引发背部肌肉劳损。不要在床上躺着看书,过度疲劳时不要强行读书。
- 4.从暗处到阳光下要闭目,不要让太阳光直接照射到眼睛里。看电视的时间不宜过久。
- 5.注意锻炼、合理膳食。要多做全身运动,促进全身血液循环。多吃富含维生素、优质蛋白的食物,如瘦肉、鱼、牛奶等。常吃黑豆和黑芝麻,可使视力减缓衰退。
- 6.按摩眼睛,两手食指弯曲,从内眼角横揉至外眼角,再从外眼角横揉至内眼角,用力适中;再用食指尖按太阳穴数次。每日早、晚各做一遍,不仅可推迟眼老化,还可防止白内障等慢性眼病的发生。

流金岁月

月季冬日花正艳

■殷树天

我家住在四楼,有个宽敞的阳台,一年四季能受到阳光的照射。我在阳台上培育了许多花卉,多为草本和灌木类。我经常给它们浇水、施肥、除虫和修剪剪,用心地呵护着它们。

我常常到阳台上浏览观赏,了解它们的一日所需。养花也和养宠物一样,我对它们有着深厚的感情。它们稍有不适,诸如营养、水分、阳光供给不足时,也会把脸耷拉下来,一旦达到满足就会喜形于色,把笑脸展现。我与它们有着默默无言的情感交流。在春夏秋三个季节里,它们英姿飒爽,给我的生活带来了快乐和温馨。

这两年,我仿照菜农在塑料大棚里栽培农作物的方法,在天气渐渐变冷时,就把那盆亭亭玉立的月季和其他十几盆花卉,一一罩上白色透明的塑料袋,用以吸收光和热,保持盆温。经过几小时的太阳照射,我把手伸进塑料袋内,里面果然是温温的、暖暖的。到了傍晚,我把它们搬到我那生着炉子的小客厅里。就这样,只要是好天气,我就早搬进、晚搬出,使花卉一天能受到 5 小时日照。

日复一日,功夫不负有心人,月季长出了片片新叶,其他花卉也欣欣向荣,长出了新绿。尤其是那盆月季,生机勃勃,枝头已是含苞待放。这盆月季似乎既通人性,又如人愿。春节快到了,两朵大红月季花竞相怒放,灿如两盏小红灯笼,把客厅映衬得红红的、亮亮的,以此展示自己的风采。我把那盆月季摆放在客厅的显眼处,好让它在新的一年里去迎接亲人的到来。街坊朋友来我家,都被那盆月季吸引住了,个个赞不绝口。客人怕我弄虚作假,便伸长脖子,对准那两朵鲜花闻了又闻,说:“是真的,还有月季花的香气哩。”

几个亲戚起身来到阳台,见阳台上散发着绿色气息,兴起阵阵感叹,一个说:“阳台是个好地方,外面寒气凛冽,这里却春光明媚,培育出这么多花花草草,观之让人心醉。”一个说:“老有所为,有所乐,明年春节欢迎到我家去做客,不仅好酒管够,也让你们看看我培育的月季花,要与你家比个高低。”听了他们的赞许,我心花怒放。

冬季养花,其乐融融。

60 岁,人生的第二个春天

■贾国炯

随着社会发展,物质文明和精神文明已在人们心目中占有一定位置。追求养生的生活方式,追求健康长寿的群体越来越多。根据“中国生命科学院”研究结果定论,人的正常寿命是 120 岁。早在两千多年前《黄帝内经》一书就在上古天真论一文中告知我们,那些注重养生的“圣人”和“贤人”,自然寿命超过 100 岁才自然凋亡,依理推论 60 岁应该是人生的第二个春天。

第一个春天应该是一个艰苦耕耘的春天,从小学读书到大学毕业和超强地工作;从成家立业到供养子女读书再就业;还要孝敬几代老人。应该说是一路风雨,一路劳累才换来了 60 岁以后的人生阅历和雨后春笋,才换来了真正的享受人生、品味人生、欣赏人生的第二个春天。

形势发展的需要,50 多岁的行政干部一刀切下来,最大的失落感是没有在职在位时那样风光那样充实,总觉得时间过得太慢;

60 岁的人退休了总觉得无所事事,心烦郁闷,情绪低落。在这里我想说的是:60 岁的年龄正是金色收获的秋天,正是天高云淡、金风送爽、风清月明、桂花飘香的时代。你们不再为儿女的家庭琐事操劳,不再为努力地工作打天下,不但经验成熟了,还有了一定的成就和幸福的家庭。为什么不去珍惜时间、调理心态、注重健康呢?为什么长期抽烟、大量饮酒、长时间坐在麻将桌前,为了 1 元钱争得脸红脖子粗而消耗时间呢?

我们回忆一下,许多科学家、艺术家、哲学家,都是在第二个春天做出更大成就的。敬爱的邓小平同志,提出改革开放的方案时已经 70 多岁了;著名的数学家华罗庚教授也是在他第二个春天创造了人生辉煌的;诗人陆游 85 岁时写的诗《示儿》流传千古;数学家谷超豪,中科院院士张家栋,都是 80 多岁高龄取得辉煌成就;苏联科学家巴甫洛夫 80 岁提



出了大脑皮质反射学;西班牙画家毕加索 85 岁时,1 年画了 165 张珍画。这不更加证明了,60 岁的年龄是人生第二个春天的开始吗?

中老年朋友们,离退休的同志们,要知道枯木逢春枝叶茂,西日映霞红满天,60 岁的人生路并不是终点站,国家发展需要你

们再助一臂之力,子女的成长仍需要你们做后盾。愿你们老有所乐,乐有所为,为有所果,健康长寿,青春永驻。

真正的衰老不是白发和皱纹,而是停止学习和进取。人间有 20 岁的枯木,亦有 80 岁的常青树。“学而时习之”,催人成熟,防人衰老,这是多么奇妙啊!



厮杀 韩双 摄

朝花夕拾

怀念炕头肉骨香

■刘学文

光阴荏苒,农历腊月破门而入。一进入腊月,过年的氛围就一天浓似一天。小时候,我天天盼着过年,一到过年就吃好的、穿新的、戴花的,老人们手里宽裕还要给几个压岁钱,那股喜滋滋、乐悠悠的情景让人回味无穷。

最让我难以忘怀的是炕头飘来的炖肉骨头的香味。我小时候没了娘,就住在姥姥家。姥姥有五个女儿,没有男孩,姥爷去世得早,她把女儿一个个嫁出去后,孤身一人,日子过得很清苦。姥姥念我没娘,对我特别疼爱,她宁可吃糠咽菜也要让我吃饱。家里平时根本吃不上肉,可一到农历腊月二

十几,孝顺的小姨就割好肉,备好年货,让姨夫送到我姥姥家。

姥姥白天忙其他的,夜里打发我睡下后,就把砂锅支在我睡的炕头杄儿里开始炖肉煮骨头。等煮好以后,姥姥就把我叫醒。我睁开眼,就闻到一股扑鼻的香味。我一骨碌坐起来,姥姥把带有肉的骨头放在碗里送到我手上让我吃,那香味让人垂涎三尺。我狼吞虎咽地吃着肉、啃着骨头。映着火光,姥姥一边笑盈盈地看着我吃,一边嘱咐我:“慢点吃,别噎着。”

一晃 60 多年过去了,如今我也是当爷爷、姥爷了,每年

一进入腊月,我和老伴就开始置办丰盛的年货,炸着一条条大鱼、一块块大肉、一筐筐肉丸、一盆盆麻花时,我就想起了姥姥养育我的那些穷苦岁月,我就想起在炕头杄儿里姥姥炖肉煮骨头的情景,我就想起炕头飘香的情景。

老人家把我养大成人,供我上学就业、娶妻生子,现在我退休了还过着无忧无虑、丰衣足食的生活。我赶上了党的好政策,过上了好日子,这正是我那可怜的姥姥和千千万万穷苦人所盼望的。天下人该有的、该享受的,我们都赶上了,而姥姥却长眠于九泉之下,追昔抚今,令人感慨万千。

老年诗作

祝寿词

■彭 君

福如东海水,寿比南山松。阴历腊月初一,是李福昌同志 95 岁生日。亲友相聚,恭祝李老高寿。

贰零加壹零,国运日昌隆。
庚寅遇佳期,几度夕阳红。
恭贺李书记,九五不老翁。
亲友来聚会,气氛乐融融!
同饮陈年酒,共叙未了情。
初生逢乱世,天下不太平。
苦难度日月,长夜盼天明。
党指革命路,志把红旗擎。
战斗数十载,意志未敢松。
一生多建树,为民立大功。
甘当孺子牛,德高望益重。
赤心永向党,气正两袖清。
正逢好时光,日子别样红。
离职度晚年,无官一身轻。
祖国日强盛,家和万事兴。
儿女多孝顺,天天好心情!
夕阳无限好,越活越年轻。
百岁没问题,百二亦从容。
李老莫松劲,努力再攀登!

独处赋

■李思敏

吾性生来喜静心,
时常独处度光阴。
甘于寂寞书相伴,
乐为清贫笔自勤。
获取良言灯指路,
织出彩锦母妆身。
耆年永日发白忘,
醉享夕阳胜万金。



夕阳红热线:13592220003