

朝花夕拾

回忆童年挖野菜

■赵元清



眼下，春回大地，万物复苏，各种野菜破土而出，正是人们挖野菜的大好季节。触景生情，这勾起了我对童年挖野菜的一幕幕回忆。

那是上世纪50年代中期，

全国人民过着紧巴巴的日子。在农村，每逢农历三四月，青黄不接，人们饥饿难忍，为了填肚充饥，不仅成年人想方设法、见缝插针地去挖野菜，就连小学生下午放学后的一点零星时间家长

也不放过，让孩子们去挖野菜。于是，孩子们一手挎着篮子，带着镰刀，另一只手上拿个窝窝头，一边嚼着一边结伴往村外赶。直到太阳落山，孩子们才扛着菜篮回来。要是采了满满一篮子，孩子们也很高兴，大人们也会喜笑颜开地夸上一番，否则少不了会挨顿吵。

记得有一次我挖野菜回来，当家主事的奶奶发现我篮子里的菜没有同龄人的多，顿时面有愠色，抱怨我干活慢，不如别家的小孩利索。我委屈地哭了起来，气得把篮子里的野菜一把一把掏出来，松散开后撒进了筛子里。这时，母亲替我说了两句：“俺孩儿采的也不少，只是俺压得太实了，才看上去不多。”至此，奶奶的脸上才露出了略带悔意的笑容。等吃过了晚饭，大人们去

择洗、煮掉野菜，以备日后食用，孩子们才开始在煤油灯下做作业。

光阴似箭，往事如烟。转眼间，50多年过去了，挖野菜的风俗流传至今，不同的是蕴含的思想内容发生了质的变化。目前，每逢春光明媚、风和日丽之日，也常有市民兴高采烈地提着饮料、水果，三三两两结伴去挖野菜。这些人中有的骑车、坐车，还有的步行，他们不仅是去挖野菜尝鲜，更是为了去春游观光，放松健身。

抚今思昔，现咏几句打油诗，借以表达心声：今昔采菜皆同行，貌合神离不一样；昔日无奈度饥荒，今朝消遣把鲜尝；物质精神双福享，民众生活蒸蒸日上。

养生参谋

皮肤痒用绿茶水擦擦

胳膊痒、背痒、腿痒，越挠越痒，很多老人有全身瘙痒的毛病。补钙是防止皮肤瘙痒的关键。老人如出现轻微皮肤瘙痒，可以将沏好的绿茶冷却后，用干净的棉花蘸茶水擦身即可止痒。茶叶里含有丰富的微量元素锰，能促使蛋白质因分解而产生的一些对皮肤有害物质的排泄，从而减少换季对皮肤的不良刺激。

(京网)

先测血压再吃早饭

控制高血压是降低心脑血管病最有效的措施之一。

我国高血压人群有三个突出的特点。首先是饮食方式和西方差别很大，主要表现为高盐、低钾。其次，我国老年高血压患者多，且血压波动大。最后，就是脑卒中的发病率和死亡率居高不下。

要想控制好高血压，需要调动患者本人的积极性。控制高血压，不是简单地取药、吃药，而是需要将其融入患者的生活，养成一种习惯。例如，人体血压在一天内有波动，夜间降至低谷，清晨起床后会迅速升高，是心肌梗死、脑卒中的高发时段，因此，晨起血压值能很好地反映血压的控制状况。所以，高血压患者清晨起床后，要先测血压再去吃饭，以免忘记。

此外，运动、情绪激动等都会影响血压，而刚起床时不存在这些干扰因素，此时测量血压，数值较准确。自测血压时，患者还可以自省一下，自己为控制血压做出了哪些努力，比如是否已经戒烟、是否严格控制了食盐的摄入、有没有坚持运动等。此外，还要将每次的血压值记录下来，有助于医生判断病情变化。

(津报)

银发生活

小门球大乐趣

■卢延义

退休前，我在单位做管理工作，一帆风顺未被困难住过，身体也比较健康；退休后，我待在家里，天天是睡觉、吃饭、看电视。由于生活单调寂寞，一些疾病乘机而入，我时常头晕耳鸣、失眠健忘、心脑血管供血不足。一位老中医告诉我，要医治身上的病需要有一个好心态，他建议我去打门球。

说起打门球，早在1995年，我赴外地学习时，就见那里的老年人在快乐地打门球，还了解到打门球能健身祛病。听了老中医的建议，我就和几个朋友到离家不远的老年门球场看了看。在那里，我看到一些离退休老人活跃在球场上，欢声笑语，非常开心。我觉得，打门球运动量不大，每场30分钟，轮流进场击球，队员间没有身体接触也比较安全，它既动脑又不苦累，很适合老人玩。于是，我下定决心加入打门球的行列中。在老年门球队队员的指导下，我坚持天天到球场练过门的准度，练到户的力度，练闪带撞击的技巧等。

仅一个月的时间，我就开始和老队员一起打球了，边打边学。慢慢地，我上了瘾，把打门球当成上班，一天不去就觉得闷得慌。有时家中有事，办罢事掂着门球棒就又进了球场。

在美美享受着打门球乐趣的同时，我也深深体会到打门球在强体益智、修身养性、提高生活质量方面所起到的作用。我一连打了几个月，不但打门球入了门，身体状况也大有好转。如今，我已年过古稀，但血压血糖都很正常，胸挺背直、步履稳健，看起来像六十来岁一样。



我帮奶奶纺棉花

徐松 摄

家长里短

童叟“琴缘”

■薛韬

以前，我住的筒子楼共有三层，三楼的公共卫生间时常堵塞，经常住我家的卫生间漏脏水。每当这时，妻子就去理论。三楼住户自知理亏，便找人疏通，可时过不久，又故态复萌。就这样，纷扰、争吵一轮接一轮，一直没找到彻底解决问题的办法。

一个星期天上午，我忽然听见三楼传来“吱吱呀呀”的二胡声，如拉锯般刺耳，我知道，准是一个初学者拉的！

果然，当天下午，我就遇到带女儿学琴的楼上住户小许。见到我，他欲言又止。他见我善意地冲着他笑，才鼓起勇气说：“学校里都在搞素质教育。我女儿想学二胡，你是胡琴高手，如今又退休在家，我想请你教她，只是没好意思开口。”

都说技痒的人大都好为人师，听到他想请我教他女儿拉琴，虽然我们之间过去为卫生



间滴水发生过不快，但这时都丢到了脑后，我当下就爽快地答应下来。

从那以后，小许的女儿不再去别处学琴，转而由我专教。小许夫妻俩又是敬烟，又是递茶，一口一声“薛老师”地叫，叫得我心里暖洋洋的，彼此间的关系也和谐融洽了许多。

小许的女儿二胡技法长进

很快。不久，她就在学校文艺演出中出演独奏节目。

后来，小许的女儿顺利通过了二胡四级考级。他们夫妻俩拉着我和爱人到酒店摆宴致谢。觥筹交错间，我爱人冷不防提起卫生间滴水的事。小许夫妻俩立刻起身道歉，当下表态：楼上住户的工作他们做，保证今后不再出现此类情况。

第二天，小许就找人将卫生间下水管疏通了，还和三楼住户一起，共同教育小孩，不准再乱扔杂物堵塞下水管。大家约定，谁家再堵了下水管，疏通下水道的钱就由谁家出。从那以后，已经半年多了，三楼公共卫生间再也没有堵塞过一次。

一段童叟“琴缘”，竟化解了过去一直无法解决的邻里矛盾。看来，化解邻里矛盾，争吵不是办法，不妨改争执为沟通，彼此增进情感，效果会更好得多。

用擀面杖治老寒腿

我得老寒腿病近40年，可我用擀面杖拍脚仅一个星期后，就觉得腿不凉了。

拍脚要用小擀面杖，用橡胶制作的健身器具代替，效果会大打折扣。脚背可以用手拍，脚掌、脚趾、脚侧、脚后跟、脚腕用小擀面杖使劲砸。拍砸部位要全，可变换角度、姿势，特别适合下肢病痛、不方便走路的人。先全面拍砸，感觉有痒胀的部位，就是有病的部位，要多拍砸一阵儿。如果有肿胀或青块出现，不要以为是砸着骨头或砸坏了什么地方，有病的部位都会如此，只要不砸伤骨头、关节，就没有其他副作用。每次拍砸至少半小时，每天可拍砸几次。

如果腿觉得不舒服，也可用擀面杖拍砸，效果也很好。对于老年人来说，边看电视，边拿起小擀面杖拍脚，既娱乐又健身，何乐而不为呢？

(张健娥)



夕阳热线：1359222003