

养生参谋

有大德可得其寿

本文是医学专家总结出来的养生经验，相信老年朋友读后会得到一些有益的启示。

仁德敬业者寿

只有良好的人生态度才能应对各种社会压力，保持心情舒畅，这是养生保健的重要基础。一个人要在事业上有所追求，在业务上要精益求精，不断深入探索，充实和提高技术和学术水平，从而更好地奉献社会和大众，在为社会服务的过程中，生命才会变得更有价值。

古人说“知足者常乐”，遇事不斤斤计较，就会感到快乐，少有烦恼。淡泊名利，心存仁德之心，与人为善，心存善良，绝不害人之心，这些都有利于自己在复杂的社会中始终保持一种平常的心态，不因身外之物的得与失而大悲大喜。孔子谓“有大德必得其寿”、“仁者寿”，这或许也是历代仁德者长寿居多的原因所在。

适量饮酒者寿

适量饮酒有益于身体，饮酒过量则伤人不少。如果经常大量酗酒，又没有菜肴参与平衡，便会蒙蔽心神，扰动气血，引起醉酒，伤人更甚。喝酒的原则是“适量”。逢年过节，亲朋好友、同事师生共聚，喝上一两杯白酒以助兴，其乐融融。夏天喝些啤酒，冬天以适量的黄酒、米酒为主，既能解除白天工作的疲劳，又能养心安神，利于入睡。

常饮茶者寿

传统中医认为茶能解渴提神。研究发现，茶含有人体所必需的丰富营养成分，茶能防治多种疾病，包括抗衰老、防癌、抗癌等。临床上也可把茶作为一种治疗药物。工作的时候，泡茶一杯，随时饮用，既可提神，又能保健。冬天多饮红茶，夏天常饮绿茶，春秋则以花茶为主。

起居有常者寿

“起居有常”是历代中医所倡导的养生基本准则。具体而言，包括饮食、言语、作息、穿着、房舍等，要求取法自然，适应变化，顺乎天时地利，以求健康长寿。《黄帝内经》尝谓“食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱”。这里的形与神包含了精神、体质状态两个方面，起居有常，合理作息，就能保养神气，使人体精力充沛，身无大恙。尽可能主动合理地安排生活作息制度，自觉顺应四季气温的变化，积极进行自我调节，包括饮食冷热、穿衣厚薄等方面。

(周仲瑛)



夕阳热线:13592220003

银发生活

年近花甲学开车

■ 娴 征

退休后，我想学开车，但超龄了。2003年秋，当得知国家将考驾照的年龄放宽到70岁时，59岁的我欣喜地到驾校报名。办理报名手续时，工作人员激动地站起来和我握手：“欢迎啊，大娘，您是咱驾校学员中年龄最大的！”

当时，因为我办了一家平价学校和幼儿园，所以每天忙得不可开交。但我特想学开车，硬是挤出时间学习。理论课我学得认真，放学后还围着教室、校园的墙壁转，默默地记忆着一幅幅交通图标；夜深了，我仍在办公室里挑灯夜读，背诵交通法规、驾驶常识等。

上路学驾驶，对于我这个从未摸过方向盘的老太太来说，是既激动又胆怯。好在教练教得好，才避免了意外的发生：当我驾车到了一个加油站附近准备左拐返回时，被公路上几辆穿梭而过的车给吓呆了。我大喊：“不

好！”双手丢了方向盘。“刹车！”多亏副驾驶座上的教练及时命令的同时，踩住了副制动车。事后，教练曾为那声喝令多次向我道歉。他觉得当时那样对我不尊重，因为他和我小女儿是中学同班同学。其实，我很感激他——因为他的耐心，我才学会了开车。

到市车管所考理论课时，教练们的鼓励令我放松，我充满信心地一口气答对了97道题。监考老师关了电脑说：“老学员，90分合格，别答了！”路考中，由于我紧张以及车型不同，我又补考了一次。岁末，当我如愿以偿地拿到机动车驾驶证时，激动得掉下了眼泪。随后，我就用自己积攒多年的工资买了辆面包车。

有了自己的爱车，我欣喜极了，开着它到处跑，但也带来了



不少麻烦。因为是新手，我开车进市区总绕环城路行驶，那里路上的车相对少些。一次，我在一个路口，14秒都过不了红绿灯，急得我直掉眼泪，后来是一名交警帮我开过去的。

我潜心练习驾驶技术，不久就逐渐熟练起来。我开着车送孙女上学，拉着老伴儿外地观光。现在，亲戚朋友见我开车如此熟练，都甚是惊喜，我也很是惬意。



老有所乐

吉特 摄

朝花夕拾

从看飞机到坐飞机

■ 王法汤

小时候，我一听到飞机的轰鸣声，就是正在干活我也会立即停下来，仰着脸、歪着脑袋朝空中有飞机的地方看啊看，直到看不见飞机为止。

若是我和小伙伴们在一起看飞机，那气氛更热闹。因为飞机实在神奇，大家就七嘴八舌地议论：飞机的大小、飞机飞的高度、里面坐着多少人、飞机屁股后冒的烟有多长、离我们有多远，我们对飞机的钟爱和向往的心情可想而知。没事时，我们就自己动手用废纸叠飞机，大家搞起了“军机大竞赛”，看谁叠的飞机样式好、飞得高、飞得远。有的站在半截土墙上、有的爬到树上……有时大人们也参与，把叠的飞机向空中抛，喊声、笑声、掌声乐得我们又蹦又跳，直

拍屁股。

1971年10月18日，我在新疆独山子出差，晚上住在部队招待所。第二天7点多钟，一架军用直升飞机降落在师部操场，一些战士和我们五六个外来人员一个比一个跑得快，去看飞机，这是我亲眼看到的真正飞机啊。机身是绿色的，两边的五星内有“八一”两字。我绕着飞机看了三四遍，还用手好奇地摸了飞机好几个地方。回到单位，我把见到真飞机的幸事讲给大家听，大家都羡慕不已。

说实话，我从未想过自己能坐上飞机。然而，今年1月5日，也正是寒冷的时候，儿女们为了我和老伴的健康，没有同我们商量就买了去国外旅游的机票，我不愿意。儿女们说：“爸，你别固执

了，你这辈子九死一生、历尽沧桑，该享清福了，和我妈一起去躲过这恶劣的天气，对你们的身体有好处，还可以开眼界。”我说：“70多岁的人了还出啥国呀，快把机票退掉！”儿女们说：“机票是电脑打的，不能退！”我只好同意。

1月5日9点多钟，我和老伴带着行李登上了出国的班机。飞在万米以上的高空，我思绪万千。我们普通百姓坐飞机到外国旅游，说起来很简单，细想起来真是一件了不起的事。我们国家若没有这30多年的改革开放，老百姓能出国旅游吗？恐怕观光祖国锦绣河山也得打个问号。

我衷心地祝福祖国繁荣昌盛，立于世界之林。

家长里短

老伴巧买打折衣

■ 均怡

现在，又是各大商场打折促销的时候。老伴总结以往买打折衣服的经验，前几天就开始做准备了。

老伴吸取以前的教训，去买打折衣服前，先整理了一次衣柜，以免买到和家里相似的，做到心里有数。老伴又特意提前三天去商场看了一次，记下喜欢的品牌服装和鞋子的样式、价格，并记好是哪一层哪一个位置。品牌货品大折扣通常在周五、周六、周日这三天。

老伴选择了周五的下午下班时段去购物，因为周六、周日肯定人更多。老伴找到事先看好的衣服，一边试穿别的衣服，一边等着折扣时段的到来。看着还有半个小时就到打折时间，老伴把喜欢的衣服拿到手里，开始试穿。这是一个窍门，你看好的衣服，如果你不先拿下来，自会有人买走。老伴一边试衣一边等我，并给我打电话告诉她她在哪个位置。

限时大折扣时段一到，还没等人群涌上来，老伴看中了一件米色毛衫并率先开了票，还有一件款式的白衬衫。我利落地拿着票去刷卡。仅买这两件衣服，老伴就比平时省下不少钱。

接着，老伴拉着我来卖包的地方。因为事前试过，老伴连试背都不用便买了下来，之后还给我买了一款冬鞋。随后，老伴挽着我的手，来到一楼抽奖。虽然我们没抽到奖，商场却送给我们一张100元的超市购物券。老伴用它给孙子买了好多他喜欢的零食。

回家一算，这次周末购物，和平时相比，我们节省了1/3的钱。