

流金岁月

我把一生写进书里



■ 晚报记者 徐松 整理
■ 李四端 (75岁) 口述

退休，是人生的重大转折。有人喜爱养花，建设自己的世外桃源，陶冶情操；有人爱养鸟，聆听大自然的声音，修身养性；有人爱旅游，一览祖国山水，融于自然；有人爱打麻将，消磨闲暇时光，小赌怡情……以上我都不会，我感觉此生还有学不完的知识、写不尽的文章。为给后世留下些东西，我撷择一生散记编撰成册，自1998年退休，已出

书36本，最新的一本书《郸城地名传说》在8月8日出版。

我祖籍荥阳，1936年10月11日生，父亲、哥哥都是中医。我读小学时就能协助家人磨粉、煎药，耳濡目染，自幼对养生知识颇有喜爱，中学毕业后如愿考上郑州卫校。1943年，我毕业分配到郸城卫生系统工作44年。受工作影响，我非常喜欢收集养生知识，并剪集各大报纸的养生精华装订成册，经过整理在全国诸多媒体刊发文章和养生见解几百篇。1987年，我被调到县政协分管文史、学习、宣传工作。

除去繁杂的工作事务，能全身心投入文学创作，整理一生剪集的养生知识，我才感觉如鱼得水，认定后半辈子的工作目标就是把一生收集的资料整理出来，装订成册或者出版。

1989年，我把自己平日在报刊发表和剪集的养生知识10余万字整理成册，被台湾汉风出版社出版发行，而且还给我一部分稿费。捧着自己的第一本书，我感到无比的欣慰，家人、朋友都投来羡慕的眼光。从此，我便立下夙愿，将一生养生见解和文学创作汇集成书，以飨后人。

然而，由于政协编撰县志等工作繁忙，出书的事搁置了10年。直至1998年退休，我才算全身心投入自己的空间，整理几十年来的“战果”。看着满屋子的剪报、手稿堆积如山，我感觉这辈子的时光都不够用，如果这些全都出书，我死也瞑目了。

2001年，经过国家有关部门审定，我7万多字的《食物与养生》出版，书中介绍160多种食物的成分与人体养生的关系。随后，我协助县有关部门出版《保健养生简报》30期，约300万字。2005年，我的第一本文学创作《余耕集》出版，此外还有《徒手疗疾》《郸城地名传

说》《食物医疗集锦》《中共党史人物轶事》《运动养生》《百病信号》等，共计36本，约1000万字。每天除了吃饭时间，我都把自己锁在书房里，抱着厚厚一摞印着“李四端著”字样的书籍，自我欣赏、自我陶醉。

年龄不饶人，今年我已经75岁了，因为不会使用电脑，数以百万字的书稿全部由我手写而成。至今我还有整理好的20多箱待出版的资料，有《家庭急救》《妙方集萃》《趣联漫话》《天下奇趣》《科学探秘》等，足有22册470万字。

退休13年了，出书36本，现在写不动了、走不动了，跑到邮政局向出版社邮寄书稿我都累得气喘吁吁。我只希望老天能给我足够时间，把这辈子整理出来的书稿都出版成书，给后人留下“只文片语”。

回眸此生，我很满足。前半辈子从医，大女儿毕业后成为医生；后半辈子从文，二女儿毕业后分配到文史办工作，两个孩子继承了我的衣钵。而且老伴受我的熏陶，也爱上了书籍。

晚年，我们老两口相依相偎，博览群书，剪集报纸，共同致力于出书，一生足矣！

养生参谋

健康牢记“黄金点”

黄金分割点0.618想必大家都不陌生。其实，人体的很多保健点都与黄金分割点不谋而合。

62岁是衰老黄金点

如果把人的一生定为100岁，最容易出现健康问题的年龄在62岁左右，在此之后，身体开始全面加速老化。一般人最顶峰的年龄在38岁左右，因此对年轻人来说，38岁已经有了经济、家庭等支撑，这时加大对养生的投入，可以很好地抗击衰老。

7.5小时是睡眠黄金点

一天即一个昼夜24小时，如果将白昼和夜晚视为各12小时，按照黄金分割定律，那么人最理想的睡眠时间刚好是夜晚12小时的0.618，约7.5小时。

对于一般人来说，这个睡眠时间非常合适。一般来讲，睡眠宜早，年轻人入睡时间不超过晚10点，老年人不超过晚9点，是最好的作息规律。

50岁是护齿黄金点

牙齿到了59~80岁会逐渐脱落，因此护牙齿的黄金点在35~50岁。

对于50岁以上的人来说，有个简单实用的方法来护齿：喝浓茶改成嚼茶叶。茶叶以绿茶最好，可护齿，去除口腔异味。

5大黄金穴抗衰老

按黄金分割点来找，人体有5大黄金穴。头顶至后脑的0.618处是百会穴，在头顶正中心；脚后跟到脚趾的0.618处是涌泉穴，在脚心；脚底到头顶的0.618处为关元穴，在肚脐下四横指处；从下巴算起，位于头部0.618处为印堂穴，在两眉连线的中点；而在人体的中间部分，躯干0.618处为膻中穴，在两乳头连线中间。这5个穴位是人体抗衰老的要穴，平时可多按揉。

(津报)

老年作品

花甲吟

(三首)

■ 高慈修

余年过七旬，但心态总觉得仍停留在六旬之时，故让时光倒流十年，戏作《花甲吟》三首。

(一)

耳聪目健未龙钟，
七秩六旬分不清。
双足尚无踉跄步，
三杯犹发恹恹声。
放歌爱唱青春调，
起舞喜旋高雅风。
老骥犹怀云月志，
寻章觅句抖诗情。

(二)

岁月倒流竟成真，
七旬喜作六旬吟。
垂竿姜尚豪情在，
能饭廉颇壮志存。
室有诗书飞逸兴，
心无桎梏束吟身。
高天红日乾坤朗，
老树新枝别样春。

(三)

案牍劳形卅九年，
退休学诗乐清闲。
春吟春赋词难定，
秋写秋歌兴未完。
平仄才通诗味少，
骚途屡困韵关前。
滥竽乐颂夕阳美，
一片痴心恋咏坛。



夕阳红热线：13592220003



太极功夫

喜振 摄

家长里短

我的小帮手

■ 学智

我的小帮手，就是我的小孙女，她不到三岁就能做出助我一臂之力”的事情。

那还是2002年的5月，我得了突发性脑溢血，经抢救转危为安。我住院近一个月，出院后，虽说还有后遗症，半身不遂，但在老伴、儿子、儿媳、女儿们的侍奉下，我逐步提高了自理能力。

有一次，我拧开药瓶取药时，由于手还不利落，将药片弄掉了。小孙女跑过来，还是我帮你捡吧！我告诉她，大

片的两片，小片的一片，小球的一粒。按照我的要求，她将药一一放在药瓶盖里，还把倒好水的杯子放在床头柜上，从此我就叫她“小帮手”。

一次，我说：“小帮手，扶爷爷到街上走走。”她爽快地回答说行。走到马路上时，她说：“爷爷你走里边，我走外边。”我问她，是怕车子碰着我吗？她响亮地回答，是。多么乖巧的孩子呀！

还有一件至今使我难以忘怀的事，一天午休，我躺在床

上，小孙女以为我睡觉了，就把她最心爱之物——任何人都不能用，摸一摸都不行的有小熊图案的小薄被轻轻盖在我身上，而后又从客厅将和床一般高的凳子吃力地搬来，放在床边挡着我，怕我再掉到地上(以前曾经掉过一次)。

现在我康复了，为了回报家人，特别是回报小孙女，我每周必有一道独创食谱，并亲自采买，做给大家吃，一家人共享天伦之乐。

菊花枸杞茶 调理老花眼

读者荐方：我从1998年起，因老花眼视物不清。经友人介绍，从2005年3月起，我每日上午取白菊花、枸杞各5克泡开水当茶饮，服了半月就显效了，坚持服用了3个多月后，我不戴老花镜也可以看书、写字了。

点评：“老花眼”是指上了年纪的人因为眼睛内水晶体的退化，逐渐产生近距离阅读或视物困难的情况。老花眼主要缘于脾胃肝肾的自然衰老，脏腑精气不能上输营养至目瞳。这位读者推荐的枸杞子为补益肝肾的药，也能明目，菊花可以清肝明目，两者配合，标本兼顾，对眼睛有明显的保护作用。

(亿睛)