



# 活到103岁 没住过院

一般人到了60岁左右眼睛就会有点老花,可有这么一位“奇人”,一百多岁了还能穿针引线,她就是湖南省益阳市桃江县武潭镇青山村的李桂香老人。她虽已103岁高龄,但眼不花,背不弯,思维依然清晰,气色很好,看上去只有90开外。

李桂香老太共生了3个子女,都健在。老伴原是名老中医,30年前先她而走了。大儿子易锡龙是名老党员、老村干部,今年81岁,身板还很硬朗,李老随他居住。等3个儿女都成家立业后,李老太又先后帮忙带孙辈。如今最小的曾孙都11岁了。

“我母亲一辈子勤俭持家,舍不得吃,舍不得喝,吃喝穿戴都先就着家里其他人,苦着自己。”易锡龙说起自己的母亲,满是感激与敬意。谈话间,易锡龙不时地向笔者强调说:“别看我母亲103岁了,可她耳不聋眼不

花,家里大小事情她都爱管,家里吃的泡菜都是她腌渍的,有酸萝卜、酸豆角……。”

为了“验证”李老太眼不花的事实,孙儿媳拿来针线,让奶奶露一手。李老太谦虚地说她半年没有拿过针了,但当孙儿媳送来针线后,她动作还是麻利娴熟。只见她瘦瘦的双手稳稳当地把细细的线穿过针眼,让笔者不得不为之惊叹。

易锡龙说,母亲辛劳了一辈子,到现在都还闲不住,总是会为他们操心。在采访时,李老太还时不时地提醒晚辈门前晒着芝麻,当心有鸡在偷吃;家里电话欠费了,该去交了……邻居们都笑说正是因为李老太总是在操心,所以思维还依然活跃,离老年痴呆也远着呢。

活到了103岁,身体还这么



图为李桂香老人近影。

好,一生没有住过医院,说起李老太的长寿秘诀,子女们都说这还源于母亲的心态平和,她一辈子都没跟人红过脸,吵过架。她也总是告诫后辈,为人要心胸广阔,心态要平和,能帮助别人的就尽量帮助,凡事不要斤斤计较。

李老太还很爱喝茶,她指着灶上一口大锅告诉笔者,自己每天早起都要煎泡一锅自制的绿茶,然后大碗大碗地喝。看电视或听戏时,更是茶不离手。

李保文/图

## 小动作 防病又健身

在日常生活中,一些举手之劳的小动作对于调身养性、抵抗疾病、增进健康大有裨益。

**屏呼吸助健康** 傍晚时分,找一个安静的地方闭目养神,然后用鼻子深吸一口气屏住,再慢慢吐出,休息2分钟后,再重复此动作5-6次。这是中医调气的方法,能调节人的身体功能,改善呼吸,对于急慢性支气管炎朋友很有帮助。

**暖背部抵风邪** 背部是风寒邪气容易侵犯机体的常见部位之一,在天凉时候一定要注意背部保暖。当背部发僵、发紧,甚至有酸胀痛感觉,说明背部受凉。在添加衣物的同时,可以拔拔火罐,还可以将红花、千年健、桃仁等药物用布包裹后放入水中蒸煮,待水温适宜时,将毛巾浸湿后敷在背部。

**常扩胸护心肺** 心肺在胸中。两拳紧握,两侧上肢同时向外、向后伸开,连续做15次左右为一个过程,每天重复3-4次。还有一种方法,将手掌伸开,五指合拢,从两肋往胸口擦去,以擦拭部位感到发热为度,既能保护胸壁肌肉,还能增强心肺功能。

博恩

## 做做浴缸保健操

疲惫的时候,躺在有中草药的浴缸里泡澡,别提有多享受。可还有一种在浴缸里做的保健操可以让你更舒服,不仅可以缓疲劳还能锻炼腰腿部,跟着一起来试试吧!

**伸展紧绷的大腿** 在浴缸里把两只手放在身后支撑身体,跪地而坐。在此状态下臀部用力,抬起大腿。如果大腿肌肉有被拉伸的感觉,保持该姿势15秒钟。这样能使大腿肌肉得以伸展。

**消除大腿浮肿按摩** 把双手放到身后支撑,两腿弯曲而坐。然后两腿并膝左右摇晃,水的压力能够加大按摩效果。

**解除腰部疲劳** 紧贴在浴缸壁而坐,双手环抱颈部,蜷缩腰部和背部。这样不仅能解除腰部疲劳,而且还能强化腰部肌肉。

**伸展紧绷的腰部** 在浴缸内双手向后支撑而坐,双腿弯曲,膝盖并拢,分别向两侧倒下去,要尽量贴到浴缸底。

**放松脚踝和小腿** 站在浴缸内重复抬起脚尖的动作。这样能消除运动后小腿肌肉的疲劳感。

**伸展腿部肌肉** 双手扶着浴缸的一端或墙壁站立,前腿膝盖弯曲,后腿伸直。左右轮换着做动作,这样能伸展腿部后侧的肌肉。

王展

### 我的养生经

## 城市“菜农”

我家住顶楼,南北各有一个露台。以前一直空着,去年,我将其开辟成了菜园。这两个菜园栽种了20几个品种的直立型蔬菜,外加10多株搭架爬藤类蔬菜,有最常见的韭菜、芹菜、香菜等。为了伺弄好它们,我把自己打造成了一个城市农夫。

想想离开生养我的农村已有四十载,农村的气息,农民辛勤劳动的景象还时时浮现在我心头。当年,老父亲一句“别忘了咱是什么出身”的嘱咐更伴随了我的一生。正是这缘故,我对农村生活非常向往,对种菜等农活也不陌生,每次回农村老家都会帮着弟弟干上一会儿。而久居城市,呼吸不到充满青草味的空气,吃到的青菜没有泥土气息,总觉得不对劲,更勾起了我对种菜一事的兴趣。经过一秋一春的准备,我的菜农生涯正式开始。每天晨练回来,我就一头扎进小菜园,拔拔草、打打尖、绑绑藤、浇浇水,忙得不亦乐乎。每天站在小菜园里,看着青菜们努力生长、开花的景象,想到很快就会品尝到自己劳动的果实,心里就有一种说不出的兴奋。

小小菜园让我的生活充满无尽的快乐,让我在追求健康和快乐的同时更开心地汲取更多的阳光和知识。

李子奎

## “笑疗”,退休老爸乐开花

老爸刚退休那段日子,情绪进入了一个低谷,精神萎靡,整日愁眉苦脸,看啥啥不顺眼,还经常没由来地发脾气。我没少给老爸出主意,让他出去遛遛鸟、打打牌、听听音乐,谁知,生性古板的老爸对这些项目都提不起精神。看来还是心结在作怪。

一天我无意中看到两个关于“笑疗”的故事。一个是在清代的医书中记载过的医学趣事:有一个官员得了抑郁症,久治不愈,请名医叶天士诊治,叶天士戏言,你是月经不调啊。官员大笑,病痛遂轻。后来悟出笑的真谛,药只能治病,笑却可医心。

无独有偶,英国著名化学家法拉第因为忙于科研、疲劳过度,晚年时常头疼,医生开方:一个丑角进城,胜过一打医生。后来法拉第经常看喜剧,每每笑得前仰后合,不久,头疼不治而愈。

笑疗,是我国的传统疗法,唐代孙思邈有“长乐寿自高”的说法。近年来,“笑疗”也开始风行于欧美各国。于是,我也开始对老爸实施“笑疗”。我先是给老爸推荐了一本幽默笑话类杂

志《喜剧世界》,老爸看了几页,已经笑得合不拢嘴了。那一天,精神明显好了很多。后来老爸慢慢对这种既低碳又不伤身体的“笑疗”上瘾了。他开始亲自出马,去书店和地摊淘了很多幽默笑话类的书,还订阅了一些笑话类报刊。

现在,老爸每天都要看上1个多小时的笑话,自己乐一阵子。然后,再去买菜、倒垃圾、散步、健身,就这样,每日都在笑声中乐开了花,他那精神头简直像个20多岁的小伙子。渐渐地,老爸已经不满足于自娱自乐了,他开始把自己看过的笑话、段子神采飞扬地讲给街坊邻居听,常常把那些邻居逗得哈哈大笑。

经过了1年多的“笑疗”,老爸的脸上如今基本每天都是阳光灿烂,干什么都是乐呵呵的。心情好了,身体也硬朗了,这1年多,连感冒发烧都很少“光顾”了。

王玉龙

