



退休教师爱种菜

浙江天台坦头镇大余头村有位九旬老教师，退休后坚持种菜。自家菜地种菜不过瘾，老人还开垦荒地种出成吨冬瓜、雪菜，免费送给亲友邻居。“地荒人闲，种点蔬菜。除了自己食用，多余可送给别人，自种蔬菜既安全，又能锻炼身体，何乐而不为！”今年已经90岁的徐奕茂曾在《送冬瓜》一文中，写下了自己坚持耕地种菜的原因。

退休老翁爱上种菜

徐奕茂老人以前是小学老师，1979年正式退休。

老人生养了4个孩子，如今孩子们都在县城生活。他和老伴故土难离，留在老宅生活。工作了一辈子闲不住，徐奕茂退休后喜欢上了种菜，青菜、萝卜、黄瓜……自己菜园种不过瘾，20余年前，老人又在山上开垦了不少小菜地。

近日，笔者来到了徐老家中采访，来时他正稳健地穿梭于田垄间，用绳子将豇豆的藤固定在竹竿上。

“种菜很辛苦吧，你们两老能吃多少菜呢？”笔者问。老人爽朗地回答说，“我种菜一是为了满足家庭生活需求，二也是在做一件有意义的事，我一直将自己所种之菜送人，邻居、亲戚，只要谁喜欢就送，这也是老有所为嘛！”

工作劳作不间断

90岁的老人，还能保持昂扬的精神状态和充足的干劲去种菜送人，这一切与徐奕茂儿时家庭困难，长大后工作、劳作从不间断有着密切关联。

回忆起从前的贫苦经历，徐奕茂眼眶里开始泛泪。“小学毕业后，我停学了三年。割草、砍柴，当一个农民。”徐奕茂说，自己曾考上了天台中学，由于家里经济拮据弃读，后在父亲影响下才重修学业当了老师。

正是那段艰苦的经历，让徐奕茂对田园生活分外热爱，对粮食蔬菜倍加珍惜。徐奕茂说，退休后看到村庄附近的荒地多了起来，不忍心看它们一直荒着，就一处处捡过来种。

大冬瓜免费送

在新开垦的菜地上，老人种上了100多株冬瓜。为了照顾好冬瓜，老人家很忙碌。“他一大早就到地里，浇水施肥，锄草捉虫，一待就是大半天。”大余头村党支部书记葛庆平说。

冬瓜没有辜负老人的苦心，一株株长势喜人。用徐奕茂自己的话来说：“大的有十几二十公斤，就像个胖娃娃。”



图为徐奕茂老人用绳子将豇豆的藤固定在竹竿上。

之后徐奕茂逢人便说：“冬瓜熟了，你们要就可以去摘，多少都没关系。”

立志种到100岁

虽然已经九十高龄，除了耳朵有点背，徐奕茂的身子骨还非常硬朗。

“种棵大冬瓜，老汉不为财，怡悦开心果，寿长由此来。”徐老高兴地给笔者朗诵起了他的“得意之作”——打油诗《分享》。说起这首诗的来由，徐老特别开心，他说自己曾经收获了一颗重达20多公斤的大冬瓜，与朋友一起分享，大家看了赞叹不已，还拍照留念。

“我在菜地忙，就像锻炼，生命在于运动，老骨头越炼越结实。”徐奕茂说自己要种到100岁。

【达人之“达”理】通过种菜收成，徐奕茂老人不仅吃上了放心菜，还锻炼了身体，并将丰收的喜悦分享给亲人朋友，可谓一举多得。老年朋友们如果能找到一份持之以恒的兴趣爱好，勤于动手，乐于分享，晚年生活会充满动力和乐趣。

李艳鸣 文/图

■ 顺时养生

秋季保健肺为先

中医认为，秋令与肺气相应，秋天燥邪易伤肺，呼吸系统疾病也多在秋末冬初复发，所以秋季保健肺为先。现介绍几种秋季保养肺气的方

法，略述如下。
1、**摩颈法** 站直或坐立，仰头，颈部伸直，用手沿咽喉部向下按摩，直至胸部。双手交替按摩20次为1遍，可连续做2-3遍。注意按摩时拇指与其他四指张开，虎口对住咽喉部，自颈下向下按搓，可适当用力。此法可利咽喉，止咳化痰。

2、**搓鼻法** 将两手指外侧相互磨擦有热感后，用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次。然后，按摩鼻翼两侧的迎香穴，即位于鼻唇沟内，横平鼻翼外缘中点处，每遍15-20次，每天1-2遍。此法可增强鼻的耐寒能力，亦可治伤风、鼻塞不通。

3、**呼吸法** 在室外空气清新处，两脚分开，与肩同宽，两手掌一上一下相叠，掌心向上，放于脐下3厘米处，两眼平视前方，全身放松，吸气于胸中，收腹，再缓缓呼气，放松，再吸气、呼气，如此反复，持续半小时。

4、**拍肺法** 每晚临睡前，坐在椅子上，上身挺立，两膝自然分开，双手放在大腿上，头放正，眼微闭，全身放松，吸气于胸中，同时抬手，用掌从两侧胸部由上至下轻拍，每次约做10分钟，最后用手背随呼吸轻叩背部肺俞穴（第三胸椎棘突下旁开1.5寸）20下。

5、**大笑法** 中医有“常笑宣肺”一说，大笑能使肺扩张，还可清除呼吸道“浊气”。人在开怀大笑时，可吸收更多的氧气，氧气随着血液循环遍全身，让身体的每个细胞都充满活力。

6、**耐寒锻炼法** 有研究表明，适当的冷水锻炼对预防伤风、感冒、支气管炎等呼吸道疾病有一定效果。除了冷水锻炼外，还可选择一些有助于提高抗寒锻炼的有氧运动项目，如登山、冷空气浴、坚持秋冬泳等。

山东中医药高等专科学校 吕荣华

搓脚健身 贵在坚持

中医理论认为，搓脚有益于活血通络、强体健身。常见的搓脚保健有以下几种方法：

敲击脚底 以脚掌为中心，有节奏地进行，以稍有疼痛感为度，每只脚100次左右，运动完成约2分钟。

赤脚行走 可尝试走卵石路，或在家中准备一块带圆润突起的席垫，赤脚行走。坚持2分钟即可。

脚底按摩 仰卧在床上，抬起双脚用力相互摩擦，如果双手同时进行摩擦效果更好。只要用力摩擦20次左右即可，约2分钟。

双脚晃动 仰卧在床上或地板上，先让双脚在空中晃动，然后像踏自行车一样让双脚旋转。持续2分钟，全身血液循环立即通畅，燃烧脂肪，且有助于改善睡眠。

搓脚贵在坚持。若每天坚持1-2次，持之以恒，方能起到补脑益肾、活血通络的疗效，还可防治健忘失眠、消化不良、便秘。

陈景胜

学会呼吸 跑步更有效

很多人天天去跑步，大汗淋漓发个朋友圈，心满意足地以为终于瘦下来了。殊不知，体重秤的数字依然维持不变。跑步瘦不下来，很有可能是你呼吸方法不对。那么，跑步时怎么调整呼吸呢？

呼吸的重要性

跑步是一种有氧运动，而呼吸是获得氧气的主要方式，不恰当的呼吸方式，会使人出现肌肉痉挛、岔气等情况，没跑几步就气喘吁吁、疲劳不堪。学会呼吸，会让跑步运动更轻松，燃脂效果更好。

如何调整呼吸

一、用鼻子来呼吸。有人跑步时觉得气不够用，就张开嘴使劲地呼吸，这样不仅容易引起风咳嗽，而且很容易疲劳。我年轻时曾是一名长跑爱好者，认为用鼻子呼吸至少有三点好处：一是通过鼻腔呼吸，可使寒冷的温度得到提升；二

是可以给过干的空气加湿；三是对于灰尘和细菌有阻挡作用，从而减少呼吸道疾病。

二、呼吸要配合步伐。具体方法是这样的：跑两三步，用鼻子慢慢地吸气，然后再跑两三步，用嘴尽力向外吐出废气。如果用鼻子吸气觉得不够用，还可以从牙缝中吸入一部分。这样有节奏的呼吸，跑起来自然就会轻快多了。

三、要学会深呼吸。如果跑步时间长，就更需要深度呼吸了。不然的话，总是进行浅呼吸，不仅会感到呼吸急促，还会有胸闷和呼吸困难的感觉。有的人吸气时深度够了，但呼气时深度不够，这样身体同样会感到缺氧。只有废气全部排出去了，肺中的负压才会增高，这样吸气时不仅会更省力，而且吸气量也会大大增加。

湘潭市第一人民医院 健康教育科 段斌

《红楼梦》中的养生秘诀

(八)

贾蓉的妻子秦可卿病重，贾母赐予枣泥馅山药糕，“极养生之术也”。

养生启示 枣泥馅山药糕，此糕性味平和，健脾益气，补而不腻，易于消化，最适合久病体虚者食用。

赵国明作

