



“爱心奶奶” 88次捐资助学

“吴奶奶，春天雨水多，您的老寒腿要注意保暖。您给我的帮助，不仅仅是经济上的，更重要的是给了我一种信念，坚定了我努力学习的信心……”接到正在中南大学医学院硕博连读的刘欣的电话，吴梅香一脸欣慰。2011年7月，湖南省益阳市桃江县浮邱山乡大水洞村刘欣以优异成绩考上了中南大学临床医学专业，因家庭贫困，一时难以筹措上万元的学费。这时，吴梅香老人给她送来了3000元助学金，并承诺一直资助到她大学毕业。在吴梅香老人的鼓励和支持下，刘欣如期到了大学校园深造。近日，笔者走近吴梅香，也走进了她88次捐资助学的故事。

在桃江县浮邱山乡禁牌村，说起吴梅香老人家喻户晓，“78岁的翁妈，节衣省食，培养3个子女成大学生，本该享福了，又拿钱出来捐资助学，真是了不得。”村民们纷纷为她点赞。

78岁的吴梅香一点都看不出年龄，身体状况不错，精气神很好。她告诉笔者，从小她也有求学梦，但苦于家庭困难不能继续学业，她带着遗憾嫁到了婆家。她和丈夫商定，不管多苦、多累，都要让孩子们去上学。在吴梅香的言传身教下，三个儿女都考上了大学，成为了社会有用之才。

清贫的家庭里走出了3个大学生，让吴梅香一家成为了全村人最羡慕的家庭。但吴梅香一直铭记着：在自己生活陷入困境的时候，是乡里乡亲伸出援手，让她一家看到希望，现在孩子们事业有成，也该回报大家了。不管是村上小学的整修还是村部建设，吴梅香总是第一时间动员儿女们捐资出力，面对寒门学子，她更是不遗余力帮助他们重回学堂。吴梅香还和儿女们一同筹集了20万元资金，以自己的名义成立了“吴梅香助学金”，对成绩优异的寒门学子进行长期资助，直到他们完成学业。

春去秋来，如今吴梅香助学金已累计资助寒门学子88人次，资助金额达12万

余元，为众多家境困难的学子带去了温暖的阳光。对于受助孩子，除给予物质上的资助外，还从精神上进行鼓励，吴梅香将那些自强不息的典型整理成一本小册子，自费印了800多本，把这份特殊的精神食粮送到每个贫困生手中，让他们学有榜样，赶有目标，激励他们甘守贫穷，迎难而上，拼搏成才，报效社会。

吴梅香的义举也感动和激励着受到捐助的贫困学子，他们接过“爱心接力棒”，踏上爱的征程。刘辉是吴梅香资助过的孩子，刘辉参加工作后，第一次就捐出助学款2000元……

吴梅香的一举一动，赢得了社会各界的称颂，2016年5月，吴梅香家庭当选全国“最美家庭”。

【达人之“达”理】为帮助贫困学生，吴梅香不惜散尽千金，而她自己却一直过着简朴的生活，总有人说她这样做是“作秀”，是“傻瓜”。面对各种说法，她总是坦然地笑笑，她觉得能帮助他人是世上最快乐幸福的事，而自己，就是世上最幸福快乐的人！

李保文/图



图为吴梅香老人看望受助者。

我的养生经

父母互相敲背益健康

父亲和母亲今年都是八十多岁的人了，虽说我们有姊妹五个，可各自成家后都散落各地，他们老两口一起生活，不愿跟着儿女们住。好在他们身体健康，不仅不需要照顾，而且还活得有滋有味。

母亲不仅爱学习，还爱观察。前不久，母亲在小区健身器材前看到一些老年人在按摩后背，凹凸带颗粒的滚轮一上一下，框在腰背部来回滚动。母亲试了试，确实很舒服。她就琢磨着，如果能把这项背按摩带回家去，随时随地都能做，就更好了。

母亲是个爱动脑筋的人，一路琢磨走回家。看到父亲在沙发上看报纸，身旁的桌子上摆着厚厚一沓旧报纸，就灵机一动。拿起五六张报纸，卷成筒状，两头用透明胶带一粘，做成了纸棒。她手背到后面，就敲了起来。父亲见状上前帮忙，接过纸棒给母亲敲后背。从上到下，再从下到上，几个来回下来，母亲感觉浑身暖洋洋的，特别舒服。她又拿过纸棒给老父亲敲了起来，父亲微闭着眼，很享受的样子。

就这样，两位老人开始每天敲打后背。这一敲，他们还敲上瘾了！不急不慢，用力均匀，边敲边唠嗑。这种肢体间相互的敲打按摩，既增加了他们彼此的感情，又舒经活血，增强活力，促进健康，真是一举两得的好事！

张惠新

顺时养生

芒种时节，养生保健五要点

六月是夏季真正的开始，包含有“芒种”和“夏至”两个节气。作为二十四节气之一的芒种时节，炎热的天气依然占据主流，又是农忙时节，因此，人们在芒种期间养生要注意以下五大要点。

饮食清淡 健脾化湿 芒种节气过后，我国南部会出现雨期较长的连阴雨天气，由于阴雨连绵，空气潮湿，衣物和食品都容易返潮，甚至发霉、长毛，人也会感到不适。因此要尽量少在潮湿的地方久留，多吃一些健脾化湿的食物，如扁豆、薏仁、冬瓜等，切记不宜过食生冷、油腻的食物，以免助湿伤脾。

防暑降暑 喝盐开水 喝白开水应选择沸腾后自然冷却的新鲜凉开水（20℃-25℃），这种白开水

具有特异的生物活性，容易透过细胞膜进入细胞内，很快被吸收利用。喝白开水时最好加点盐，可以补充体内失掉的盐分，从而达到防暑功效。

适当药浴 美容健身 药浴就是在浴水中加入药物的汤液或浸液，或直接用煎好的汤药，以蒸气沐浴方法或熏洗全身或患病局部，达到健身防病的目的。夏季常用的是五枝汤洗浴，将桂枝、槐枝、桃枝、柳枝、麻枝各适量，先将药物用纱布包好，加十倍于药物的清水，浸泡20分钟，然后煎煮30分钟，再将药液到入浴水内，即可浸浴。

防夏打盹 补钾元素 俗话说：“春困、秋乏、夏打盹。”“夏打盹”在医学上也称之为“夏季倦怠

古诗中的养生智慧

我国古诗中有大量的养生智慧，言之真切，行之有效。

三叟话长寿

三国诗人应璩的《百一诗》中有一首老年保健诗：

古有行人，陌上见三叟。
年皆百余岁，相与锄禾莠。
住车问三叟，何以得此寿？
上叟前致辞，室内姬貌丑。
中叟前致辞，量腹节所受。
下叟前致辞，夜卧不覆首。

此诗通俗易懂，3位百余岁的老人，还参加田间锄草的劳动，他们介绍的长寿经验有三点：一是节制房事，二是节制饮食，三是睡眠充足，不蒙头，保持呼吸通畅。这是我国最早的一首养生诗，时至今日，仍然是养生箴言。

静默以养生

唐代诗人白居易有一首《负冬日》养生诗：

杲杲冬日出，照我屋南隅。
负暄闭目坐，和气生肌肤。
初似饮醇醪，又如蜇者苏。
外融百骸畅，中适一念无。
旷日志所在，心与虚空俱。

这就是今天常说的“静默养生法”。“内融百骸畅，中适一念无”，白居易的修身养性，已经达到了很高的境界。

童心以永驻

南宋诗人范成大认为，人到老年，应该情不悲，志不丧，青春焕发，童心永驻。他在《春日揽镜有感》诗中写道：

形骸既迁度，岁华复蹉跎。
悟此吁已晚，既悟当若何？
乌兔两恶剧，不满一笑呵，
但淬割愁剑，何须挥日戈。
儿童竞佳节，呼唤舞且歌；
我也兴不浅，健起相婆娑。

他说：发现自己老了怎么对待？无需愁眉苦脸，应将其看作是日月演变的恶作剧。光阴不停留，是自然规律，时间不会倒转，人已衰老，不必挂在心上，要像儿童过节一样，欢声笑语，唱歌跳舞，则能心宽体壮，身健寿长。

郑桂初

朱本浩