



“月饼奶奶” 传递浓浓温情

在浙江省海宁市，73岁的沈月娥被人叫做“月饼奶奶”。每年中秋前，沈月娥就会从早忙到晚，然后把一箱箱新鲜出炉的“爱心月饼”送到敬老院里，送到环卫工人手中。

“和面、拌馅、擀皮、包月饼……老人手脚之利索，难以想象她已经70多岁了。”隔壁邻居们都说沈月娥很爱笑，只要和人一说话，脸上就挂着笑容。据介绍，沈月娥在每年中秋前，每天做上千个肉月饼，除了自己卖掉一小部分，大部分都是免费送给老人、生活有困难的人，让他们中秋节都能吃到月饼。沈月娥常说：“环卫工人每天都那么辛苦，让他们花三四元钱买个肉月饼吃，他们不一定舍得，我送给他们吃，看他们吃得开心我也开心。”

“我做的肉月饼大家都放心吃，买的是品牌鲜猪肉，面粉、油也都是去正规大超市买的，质量绝对有保证。”沈月娥乐呵呵地告诉笔者。高志宝就在阳阳汤包店附近做环卫工，“沈奶奶人真好，肉月饼做得也好吃，而且每次都把

店门口收拾得很干净，从来不乱扔垃圾。”

沈月娥之所以能把肉月饼做得这么好吃，和她之前的工作有很大的关系。她21岁就在海宁食品厂做糕点师，手艺很好。退休以后，闲不住的沈月娥开过食品厂。1997年，外孙女出生后，她关了厂，开始安心在家带孩子。再后来，外孙女出国留学，沈月娥一下子闲了下来。沈月娥的孙子是个孝顺的孩子，怕奶奶闲得慌，给她买了烤箱、烤盘、擀面杖等工具。于是，沈月娥又像以前一样，空了就进厨房做糕点。

沈月娥的儿女都乐善好施，平时就有捐助敬老院的习惯。沈月娥原本一直把自己做的糕点、月饼送给小区里的老人，每个月要花掉3000多元。有一年，孙子提议，中秋节给敬老院的老人们送爱心肉月饼。这个建议让老人一下子来了劲，这之后就一发不可收拾，连着送了6年。尽管每年光做爱心月饼就要花掉2万多元，但儿女们都很支持，不仅出



图为沈月娥为养老院老人送上爱心月饼。

钱赞助，还开车帮母亲去送糕点。

亲手做爱心月饼免费送人，“月饼奶奶”的善行感染着身边的人。赵和芬是沈奶奶的邻居，今年55岁，得知沈奶奶的善举后，她也加入进来。4年来，在沈奶奶做月饼的这段日子，她每天都会陪着她，零零散散地帮忙做点细活，两人配合得非常默契。“她不光送糕点，到了端午还送粽子，过年送八宝饭，对谁都一样，真的很热心。”赵和芬说，虽然沈月娥家里经济条件不错，但她自己省吃俭用，不挑吃穿，钱都用来做善事了。

【达人之“达”理】沈月娥心善、手艺好、乐于助人，看到贫困的人或环卫工人吃到自己做的月饼，他们开心，她也感到很满足。赠人玫瑰，手留余香；乐善好施，身心受益。沈月娥用行动给读者朋友们展示了一种善良、奉献、积极的生活态度，自然乐康寿。

李艳鸣 文/图

日常小动作 提高记忆力

很多人都有这样的经历：想说的话，一张口却不知道说什么；走到半路，却想不起要去做什么……记忆力减退有多方面原因，其中一部分原因是室内氧气含量低，且活动量不够，导致血液流通不畅、脑部供血不足，出现头晕脑涨、记忆力减退。其实只需几个日常小动作，经常做一做，对改善记忆力很有帮助。

动作一：把腿抬高 当一个人的双腿跷起稍高过心脏，脚和腿部的血液会回流到肺部及心脏，不仅可以减轻脚部和腿部静脉的压力，还可使头部的供血量大大增加，使你神清气爽。

动作二：摇头晃脑 颈动脉是向脑部供血的管道，摇头晃脑可使这些组织得到活动，不但可以增加脑部的供血，还有减少脂肪在颈动脉血管沉积的可能，也有利于高血压、颈椎病的预防。

动作三：伸伸懒腰 身体长时间处于一种姿势时，上肢肌肉组织的末梢血管会淤积很多血液。伸懒腰的过程，恰是肌肉收紧和放松的过程，淤积的血液被赶回心脏，心脏得到的血多了，输往全身各处的血也多了，大脑也能分得一杯羹。

动作四：梳梳头发 随身携带一把梳子，或者以指梳头，可改善头皮的血运。

动作五：咬牙切齿 咬牙时，口水分泌也会增多，口水含有腮腺素，有延缓衰老的作用。

动作六：动动手指 手指是人的第二大脑，通过运动手指，可以刺激大脑，延缓脑细胞死亡。

动作七：迈开腿勤喝水 运动可以刺激大脑皮层的活动，起到健脑作用。一周慢跑、快走5次，一次半个小时运动虽然简单，却能提高记忆力。

李训刚



刘凯

健康提醒

学练太极拳 防髌骨受损

太极拳是我国传统的武术健身运动，颇受广大中老年朋友的喜爱。但对于初学者来说，学练太极拳时，需注意预防一种膝关节病：髌骨软骨病。

髌骨软骨病大多是因为慢性细微损伤积累而成，它的发病与运动项目特点和局部活动量过大有明显关系。太极拳的动作特点是：膝关节始终处于半蹲位和静力性支撑姿势，此时，膝关节的负重很大，如果长时间过量、单一地进行锻炼，就容易导致髌骨软骨病。患者会自觉膝痛、膝软无力。初期练拳时无明显症状，即使感觉膝部酸痛，只要练拳时少屈膝，略微提高练拳姿势，疼痛感即可消失。以后疼痛会逐渐加重，不仅练拳时疼痛，甚至上下楼梯时也痛，休息后疼痛可减轻。但若恢复较大运动量的锻炼，症状就会重新出现并且加重。

特别需要引起注意的是：髌骨的再生能力很低，一旦形成缺损，就难以修复。

为了预防膝关节病，练拳时要注意以下几点：练太极拳要选择适宜的锻炼场地，如平整、松软的草地或泥土地，尽量避开在坚硬的水泥地或石板上练拳；练拳以前，要有针对性地做准备活动。例如：先进行几分钟的原地慢跑，再做几节按摩操，然后开始练太极拳；练拳要遵照循序渐进的原则。开始可以先进行分段、分式的练习，这对初学者来说非常重要；练拳时，运动量不宜过大或过于集中。例如：“走架”行拳的姿势可以稍高一些，另外，切忌将一套拳连续打上四五遍。

董绍军

郊外踏青 按摩身心

“喧鸟覆春洲，杂英满芳甸”。阳春三月，万物复苏，杨柳泛绿，风和日丽。这时节，沐浴着明媚的春光，走出家门到郊外春游，既是一种健身活动，还是一种“精神体操”。

春游踏青，可使人放松心情 置身于青山绿野之间，看芳草如茵，听百鸟和鸣，身边微风习习，眼前杂花生甸，可使人的心情瞬间“晴朗”起来，生活的疲劳感会因此而消散殆尽，让人精神焕发，浑身清爽，遍体舒朗。

春游踏青，可使人清心明目 医学家研究认为，青山绿水能给人的视觉带来一定的冲击力，对视力大有益处。所以，春日出游，通过远望、赏景，可使人眼内睫状肌松弛，眼球屈光调节机构放松，在接触绿色中接受视觉的“按摩”，会使人视力敏锐，心境平静，从而达到清心明目的目的。

春游踏青，可使人享受“空气维生素” 阳春时节，光线充足，空气中的“长寿素”——负氧离子成倍增多。负氧离子可以调节大脑功能，促进血液循环和新陈代谢，提高人体抵抗力，还具有镇痛、镇静、镇咳平喘、降血压等功效，对于高血压、气喘病、关节炎都有治疗作用。春日踏青，可以充分享受大自然馈赠的“空气维生素”。

春游踏青，可使人感受亲情 全家几代人一同出去春游，在大自然中游玩、嬉戏，可使人在春游中体会到亲情之暖、天伦之乐。

春游踏青，可使人增长知识 在春游的过程中，通过认识植物、辨别地理、识别方向等，增长许多书本里学不到的知识，而且也是对已有知识的一次实践和检测，可谓受益匪浅。

刘凯