

相濡以沫逾百年

湖南省益阳市桃江县武潭镇熊家村住着一对百岁的老夫妻，男主人熊爱人，今年103岁，妻子曹冬秀，今年100岁。他们相亲相爱，一起走过了82年的人生历程。

家庭和睦，相敬如宾

老夫妻勤劳一辈子。熊老年轻时会造各种农具，农活样样拿手，80多岁还能上山捡茶籽。

两位老人相敬如宾，极少拌嘴。儿媳曹淑芬说，婆婆有时脾气有点倔，但大多数时候，公公都会让着她。

笔者采访时，熊老提醒儿子，想回床上躺一躺，儿子连忙上前搀扶，曹淑芬去扶婆婆，但曹冬秀老人同时牵住了老伴的手。“10多年来，公公、婆婆经常是牵着手走，生怕对方摔倒了，我们看了都感动！”

起居规律，爱喝擂茶

两位老人的生活很有规律。早上六七点起床，中午11点半吃午饭，晚上5点半吃晚饭，8点就寝。两人都有个习惯动作：喜欢用手梳理头发，按摩头皮。不仅能促进头发再生，而且能加快头部血液循环，减少脑血管病变。二老没有高血压、糖尿病等慢性病，心肺功能都不



图为熊爱人和曹冬秀夫妻俩。

错。天气好的时候，熊老每天都要出去走走。近段时间以来，老人的双脚有些没劲，但也在家人的搀扶下坚持散步，活动筋骨。

二老平时爱喝粥，配上几样豆类一起吃。不挑食，粗细粮、荤素都吃。熊老在三餐后都喝点自酿的米酒，每天半斤左右，舒服又养生。两位老人还特别喜欢喝擂茶。将芝麻、花生、茶叶、绿豆放进擂钵内，用木棒捣成糊状，加上开水，清凉可口，滋味甘醇。看电视或听京剧时更是茶不离手。

曹冬秀老人喜欢用毛巾焮脸，用凉水洗眼，一天要擦洗好几次。熊老受夫人影响，每天也跟着擦洗。如今，老夫妻听力、眼神都很好，曹老还能捻针纫线缝衣服。

动静互补，忘却烦恼

夫妻俩性格一个爱动，一个爱静。熊老年轻时风风火火惯了，闲不住；而老太太喜欢安静。他们性格互补，吵架甚少，尽量彼此包容。认为与人相处“吃亏就是占便宜”，不斤斤计较；有不开心的事，马上就忘掉。因此人缘甚好。

不少邻居搬进了新房，可两位老人仍住在陋室，安之若素。平常，老夫妻喜欢聚在一起看电视、听评弹。没事时，便躺下休息，养精蓄锐。

笔者认为，循规蹈矩的生活习惯、合理均衡的膳食结构、幽静简洁的居住环境、乐观豁达的心理状态、和谐融洽的人际关系、持之以恒的劳动锻炼……这些就是熊老夫夫妇的长寿妙方。

湖南 李保

防“腿老”多走路

俗话说：“人老腿先老”。指的是人进入老年，腿部的运动机能较之手臂等运动器官早衰，常表现为腿不利索，发软无力。

走路是预防腿老的最好方法。人在坐着的时候，对氧气的需求量为每分钟250立方厘米，如果总保持这种低限量要求，将导致肌力衰弱。在空气新鲜的地方散步，可使吸氧量增至每分钟1000立方厘米。

步行时，腿、背、腹和臀部等一些大肌群的肌肉协调运动，肌肉交替收缩和放松，有利于改善血液循环和新陈代谢，增大肺活量，可更好地供应心脏氧气和营养物质。同时，走路能增强腿部肌肉和韧带的活动，防止关节灵活性下降。著名的文学家、翻译家杨绛女士，坚持在室内每天走七千步，101岁时，仍然精力充沛。

我也有经常走路的习惯。我走路健腿，一般就在所居住小区的道路上。我们小区绿化率足有42.5%，空气清新，环境优良。若没有要紧事，短距离的路程我坚持不乘公交车，徒步而行。比如每天走20分钟到报刊亭去买《参考消息》、去市场买菜等。思考问题或是构思文章时，我也常常在快步走的过程中获得灵感。

不仅如此，我还经常下蹲练腿。下蹲锻炼除了延缓腿部肌肉衰老外，还可以锻炼心血管系统、呼吸系统等。在蹲的过程中膈肌上下运动，能够加大胸腔和肺的活动范围，肺活量因此增加。下蹲可改善下肢血液循环，有效促进静脉血液的回流。还可增强腰、髋、膝和踝各关节的活动范围，延缓关节的老化。

小区里的老人们聚在一起时，常常会抱怨腿脚的不便。可这么多年来，我却从未感觉到腿脚有什么毛病。这应该是经常走路练腿的效果吧！

广西 奚龙

养生之道

常踢小腿肚 护心健腰膝

小腿肚是人体的“第二颗心脏”，帮助人体维持正常的血液循环。中老年人尤其是心脑血管病人，平时踢踢小腿肚，不仅能使肌肉充分放松，还能提高心脏供血的能力。

方法：一条腿站立，用另一条腿的脚面依次踢打站立腿小腿肚子的承筋穴或承山穴。承筋穴在小腿后部肌肉的最高点，承山穴位于小腿后部肌肉的分叉处。

小腿肚上这两个穴位都很重要。常按承筋穴可以舒筋活络、强健腰膝。承山穴可缓解疲劳、祛除体内湿气。

用以上方法交换进行踢打，力度视个人承受能力而定。在踢打的过程中可以“加速——缓慢——加速”交替进行，从而加强小腿肚肌肉的收缩能力。每次5~10分钟即可，一日可进行三次踢打，甚至多次踢打。

山东 王化清

助力养老

期盼更多“老年友善医疗机构”落地开花

近年来，随着医疗制度改革和医疗卫生机构硬件不断改善，老年人“看病难”有所缓解。据报道，辽宁省到2022年底，80%以上的综合医院计划建设成为老年友善医疗机构。为老年人就诊挂号、交费提供绿色通道。

大医院患者多，从挂号、诊疗付费到取药，均要排队等候，对于高龄体弱者实属难为。因疫情影响，许多医院挂号均要手机预约，缴费需扫码支付，不少老年人因没有或不懂使用智能手机，儿女又不一定次次能陪同就医，上医院看病更是发怵。

辽宁省发展的老年友善医疗机构，针对老年患者群体，提供更为便利、人性化的就医服务。如完善电话、网络、现场预约

等多种挂号方式；提供轮椅、平车等供老年人使用；建立符合国家标准的出入口、台阶、坡道等……很多细节都蕴含着为老年患者“多考虑几分”的意味，提升老年人就医满意度。

第七次全国人口普查数据显示，我国60岁及以上人口的比重达到18.70%，其中65岁及以上人口的比重达到13.05%。老龄化社会日益加重，这就预示着解决老年人的就医难问题尤为重要。老年友善医疗机构的建设，是时代和社会更加文明与进步的体现，彰显了文明中国的包容和关爱。随着国家经济建设的不断发展，期盼更多的“老年友善医疗机构”落地开花，让更多的老年人享受到这一民生福祉。

广西 陈燕炳

晒作品



各有所乐 (漫画) 山西 梁俊琦

祖孙乐

有劲了

我带小孙子去爬山，开始，小孙子爬得很有劲，可没一会儿就无精打采地说：“爷爷，我爬不动了。”

见小孙子不爬了，我掏出冰红茶，拧开盖喝了一大口。之后夸张地摆出一副架势说：“尧尧，你看爷爷喝了冰红茶就有劲了，来，你也喝一口。”

小孙子瞅着我：“爷爷，你有劲就背我上山吧！”

新疆 汪小弟