



# 爱美的“老妖怪”

我的外婆叫李银姣, 现年 109 岁了, 是个爱美的“老妖怪”。外婆家住邵阳市洞口县高沙镇红鹤村, 村里环境优美、土地肥沃, 屋前有一条宽阔的河流。她一共养育了 3 儿 3 女, 至今五代同堂, 有子孙 70 余人。

外婆对吃十分挑剔, 她说街上买的大鱼大蟹没河里的小鱼小虾味道鲜美, 买的瓜果蔬菜没自家种的甘甜。因此, 外婆一直只吃自己种的蔬菜瓜果, 吃自家喂养的鸡鸭, 偶尔吃一顿自己制作的红烧肉。小舅舅常年以打渔为生, 外婆一年四季从不缺鱼吃。外婆的生活十分有规律, 年轻时“日出而作, 日落而息”的习惯一直保持至今。她一般每天早上七点左右起床, 晚上八九点必须上床睡觉, 中午会睡会儿囫囵觉。一天吃两餐饭, 每餐能吃二两米, 一大碗菜, 间隔吃些糕点水果。外婆一生身体硬朗, 很少吃药打针, 从没进过医院。

外婆好动, 和小舅同住一个屋檐, 却从不同锅吃饭。她每天自己做两顿饭菜, 洗自己的衣服, 缝补鞋袜, 从不需人照顾。她每年

都要在屋前屋后种上南瓜、辣椒、豆荚、茄子等各种各样的蔬菜。吃不完时就给子孙和邻居们都分一些, 再晾晒一些榨菜。她制作的榨菜精致、卫生、色香味俱全, 是我们这些后辈们的最爱。除了手脚灵敏麻利, 外婆的嘴也总是闲不住。她爱聊天, 古今中外、天南地北的事她都爱扯。你和她聊上两三个小时, 当你都感到疲倦时, 她还会滔滔不绝, 且绝不会讲半句重复话, 思维非常清晰。有时在家没伴儿聊, 她会一个人步行到 300 米以外的大舅家找人唠叨。

“老是闭着嘴, 会把嘴闭臭的。”外婆经常这样说。

外婆虽然爱唠叨, 但她一生乐善好施、宽以待人, 从不讲人坏话, 从没与人红过脸。她有一个最大的特点就是爱花俏, 喜欢臭美, 心态极好。平时你和她说话时, 她总会不停地整整自己的衣角、捋捋头发、摸摸脸, 会问我们这个漂亮



图为李银姣老人正影。

不那个好看不。去年省民政厅的干部来看望她, 她一直到现在还在责怪我们没事先通知她, 让她换一件漂亮点的衣服。当我们戏称她为“老妖怪”时, 她非但不生气反倒乐呵呵地说: “是妖怪就好了, 妖怪就会永远乖态永远不老, 我活一千岁都嫌不够哩!”

刘小玲 文/图

## 我的足浴经

以前, 我一到冬季就手脚冰冷, 身上穿得像冬瓜一样也不觉得温暖。泡脚这件事我早就听说过, 可就是实施不起来, 因为一要准备二要泡, 费时费力费神思, 我总认为, 把时间花在泡脚上不值。

一直到自己的身体亮起了红灯, 终于想到了养生的大问题——泡脚, 决心实施一番看看。我在淘宝网淘到了一款小巧玲珑带盖子的木脚盆, 并自己定制中药液。我的脾胃功能一直不太好, 平时很容易感冒。于是, 选用了黄芪、党参、防风、炒白术、灸甘草等中药作为健脾益气药液专用, 第一次连用 15 天, 为一个疗程, 药液煎煮 2 次, 将药液混合泡脚, 水温 45℃, 水位踝关节以上, 每次 20 分钟, 药液可以连用 2-3 次。这样的泡法叫做“正气内存, 邪不可干。”再后来, 我常常根据自己的身体素质而灵活地运用, 又将泡脚法来一点新花样, 换换艾叶泡脚驱寒温经, 然后再换当归、红花、独活等泡脚活血通经。

怎样让枯燥无味的中药泡脚变得生气盎然起来? 我的做法是, 用 MP5 下载几首自己最喜欢的乐曲, 这样一来, 我一边听古典《春江花月夜》, 一边为自己的双脚进行轻柔的按摩, 每一次泡完, 我觉得自己就是世界上最幸福的人了。

黄茨娅

### ■健身坊

## 室内两法 轻松健身

老年人受年龄、身体的限制, 加上冬季的天气环境比较恶劣, 不能到户外运动。此时, 老人不妨进行室内锻炼, 只要在起床或睡前花点时间, 就可以轻松健身。

**织布疗法** 坐在床上, 两腿伸直并拢, 脚尖朝前, 双臂伸直, 双手掌心朝脚尖方向做推的动作。同时, 上身前俯, 向外呼气, 双手应尽量向脚尖方向推, 推到不能再向前时, 保持姿势 3 秒钟, 收回手掌, 并吸气。连续往返 30 次, 每天早晚各做 1 遍。这套健身法有按摩内脏、调理肠胃功能的作用, 可以预防和治疗消化系统、心血管系统的疾病。

**晃海疗法** 双腿盘坐在床上, 双手掌放在膝盖上, 双目微闭, 舌抵上腭, 以腰部为轴, 慢慢旋转, 旋转时腰部要尽量弯曲, 上身前俯。先自右向左旋转 30 次, 再自左向右旋转 30 次, 每旋转 1 次约 25 秒钟, 全部完成约 30 分钟左右, 一般在睡前进行。此法可以调节大脑, 对神经衰弱、消化不良、便秘、肠胃炎等疾病有预防和治疗作用。

长沙市中心医院 何志勇



### ■健康提醒

## 白领酸痛多 应对要有方

生活中, “白领”是一个幸福的字眼, 它代表了一定的身份、收入及生活质量。但如今, “计算机综合征”、“职业性过劳综合征”等新词越来越频繁地和它联系在一起。白领身心健康问题多, 预防以及应对方法尤为重要。

**肩颈酸痛** 应当在使用电脑 1 小时后, 左右“摇头晃脑”3 分钟, 因为这样的动作能散瘀活血, 活动颈动脉, 畅通呼吸道, 避免血液凝结在肩颈部, 使累积的疲劳容易散开, 避免突然“落枕”。

**手腕痛** 手腕痛大都是因为长期打字、移动操作鼠标造成的。此时不妨多做“伸臂旋腕”的动作, 将右手举在头右前方, 手掌朝上, 大拇指往下, 小指往上, 使手腕往右下旋紧; 同时, 左手往左臀部旁伸, 手指下垂, 大拇指往上, 小指往下, 使手腕往右下旋紧; 然后同时右手再尽量往上伸, 左手尽量往下伸, 同时以鼻子缓缓吸气, 使两手腕周围感到酸麻。最后, 缓缓以嘴吐气, 慢慢放下手臂。然后再换成左手在上, 右手在下, 同样方法运动, 如此左右重复做几次伸臂旋腕, 可减轻手腕的疼痛及加强腕部的机能。

**腰酸背痛** 对于缓解久坐引起的腰酸背痛、坐骨神经痛、足麻

等, 左右摇动双腿很有效, 不妨每隔 2 小时, 便摇 5 分钟。或者伸伸懒腰, 松弛一下脊柱, 畅通呼吸。或者站着把脚伸直, 使脚尖往上内翘, 以脚背经络感觉酸痛为好。

**眼睛酸涩** 疲劳、过敏、视力减退等问题, 可常按摩左右“眉头”(攒竹穴)、“眉毛”(丝竹空)、“下睛眶中点”(承泣穴)、“内眼角”(睛明穴)等穴。还可常吃有益眼睛的食物, 如杏子、柿子、加州油桃、地瓜叶、莴苣、桑椹汁、黑豆浆、菠菜、芒果、哈密瓜、橘子、金桔等。

**头痛眩晕** 长期晚睡容易引起偏头痛、眩晕等, 可多吃酸绿食物, 如奇异果、青葡萄、青苹果、梅子、凤梨等, 因为酸与绿色较能入肝。并可常以拳头下缘肥肉敲打大小腿的内侧中线, 由脚踝上缘往上敲小腿内侧中线、大腿内侧中线, 左右各敲 5-10 分钟, 早晚各一次, 可畅通肝胆循环系统。

董芳

## 织出阳光好心情

我对手织毛衣情有独钟, 虽然它已不再时尚, 但在我心头依然美丽。

冬日暖暖的阳光下, 一个女孩聚精会神地织着手中的毛衣, 阳光在金属针上闪烁着, 脚下的小篾篮里, 卧着一个胖胖的毛线球, 旁边一只小猫静静地沐浴着阳光, 平静而专注的脸上, 分明透出一种幸福和绵远的爱意……这是我心中一幅美丽的生活画面。

沈殿霞在病中狂织毛衣, 她说那样很快乐。心理学家说, 受病痛折磨的人容易产生悲观情绪, 而织毛衣等手工活动, 会让人建立一种自信和强烈的自尊, 对战胜疾病大有裨益。电视剧《双面胶》里东北婆婆的扮演者李明启老师, 据说她有超人的记忆力, 13 分钟的对白, 足足 2000 多字, 李明启一气呵成, 她有一套独特的健脑方法——织毛衣、织饰物。现代人已把织毛衣, 作为一种爱好和情趣, 演变成时尚的生活体验。《城里人打毛衣》的作者莉莉·金对织毛衣有独特的理解, 认为它是一种新式的“瑜伽”。

毛线于指间缓缓行走, 手织毛衣, 其实编织的是一份美丽的心情, 一份对生活的淡定从容。

孙丽丽