

养生之道

岳母自创 耳保健操

岳母自创了一套“耳保健操”，常常在家练。现已81岁高龄的老太太仍是耳聪目明，老姐妹们都夸岳母真是“养生有道，独辟蹊径”。

岳母曾任医院护士长。退休后，她被当地老干部大学聘请，每周给学员们上两节老年保健养生课。岳母发现，很多老年人缺乏保健常识，常是道听途说哪种保健方法好，就照哪种方法学，结果常因为个人的身体状况不同“养而不当”，白费劲。于是，她根据多年的工作经验，细细琢磨，研究出了一套适合老年朋友的“耳保健操”。

岳母自创的“耳保健操”包括四节动作：

第一节：提拉耳垂。双手食指放耳屏内侧后，用食指、拇指提拉耳屏、耳垂，自内向外，手法由轻到重，牵拉的力量以不感疼痛为

限，每次3~5分钟。可活动双耳，起到治疗头痛、头昏、失眠、耳鸣等疾病的作用。

第二节：手摩耳轮。双手握空拳，以拇、食指沿耳轮上下来回推摩，直至耳轮充血发热。可疏通耳部血脉，起到健脑、强肾、聪耳、明目的作用。持久锻炼，可防治阳痿、尿频、便秘、腰腿痛、颈椎病、心慌、胸闷、头痛、头昏等症。

第三节：提拉耳尖。用双手拇、食指夹捏耳廓尖端，向上提揪、揉、捏、摩擦15~20次，使局部发热发红。可促进血液循环，起到镇静、止痛、清脑明目、退热、抗过敏、养肾等作用。持久锻炼，可防治高血压、失眠咽喉炎和皮肤病。

第四节：搓弹双耳。两手分别



轻捏双耳耳垂，再搓摩至发红发热。然后揪住耳垂往下拉，再放手让耳垂弹回。每天2~3次，每次20下。可全面促进耳部血液循环，起到健肾壮腰的作用。

试做“耳保健操”以来，岳母深受其益，曾困扰她多年的失眠、高血压、胸闷等病症都有所减轻，走路有劲了，记忆力也提高了。跟着她学习此操的学员们也都收获了明显的养生效果。大家由衷地夸赞岳母：“我们都借了‘耳保健操’的力！”

辽宁 钱国宏

退休生活秀

养鸟之乐

邻居家的小伙子捡到三只鸟崽，送给了我小孙女蓉蓉。蓉蓉见到这些叽叽乱叫、扑翅欲飞的小家伙们，宝贝得不得了，连饭也不吃，觉也不睡，一直专注地守在鸟笼旁边。我见这几只小鸟太小，力劝孙女把它们还给邻居，送回鸟妈妈那里去，并给她讲了保护环境的道理。可孩子听不进去，摇头摆手地不答应，还紧紧地护着鸟笼，将我和老伴撵得远远的，不许靠近。

实在做不通孙女的工作，就只好由着她养吧。从此，一天三次给鸟儿喂食就成了我和孙女雷打不动的工作。这样小的鸟儿，喂什么好呢？了解鸟的习性之后，我给它们订了个食谱：早餐喂饭粒，午餐晚餐喂蚂蚱。抓蚂蚱也不费事，只是如何往小鸟的嘴里喂，成了一大难题。别看鸟儿一听见动静就“叽叽”叫着张嘴要食，可你一喂它，却紧闭着小嘴就是不张开，只好“下狠心”，硬性用手去掰。

我俩分工明确，爷爷手掰鸟嘴，孙女来喂。可喂进了嘴里，小鸟又不往下咽。我轻轻地用牙签帮它往嗓子里捅，捅到快看不见了，它才一伸脖子，咽了下去。

一开始，只敢给每只鸟儿喂四五个饭粒，怕撑坏了，又怕连掰带捅地弄伤了它们。况且蚂蚱又大又硬，须得事先将虫子捣烂，然后一点一点地喂下去。这样艰难地养了一个礼拜，小鸟知道自己下咽了，没吃够还张嘴要食。过了一个月，干脆不用人喂了，把食物放到笼子里，它们自己就能吃了。我们终于熬过了“困难”时期，看着活泼可爱的小鸟，爷俩整天笑口常开。

从此，每天喂鸟、遛鸟、逗鸟，成了我和孙女必做的功课，不但摸索到一套养鸟的方法，也充分享受到了与自然亲近的乐趣。

山西 韩长绵

有话要说

做父母的倾听者

母亲不愿来城里，独居在老屋中。所以每隔几天我就会去看望她。

俗话说“树老根多，人老话多”，真是一点不假。每次，母亲的车轱辘话反复讲。见面问“吃了没？”临走时再三嘱咐：“走路看着点！晚上出门多穿点衣服！”张家李李家短说了一遍又一遍，外孙的情况问了一回又一回。

其实，从咿呀学语到成家立业，谁不是在父母的唠叨声里长大的。

当父母老去，孩子成为了家庭的支柱，他们的话语分量仿佛没那么重了。老人变得爱追忆过去，喜欢询问家长里短。这时，我们并不需要做太多，只需在他们唠叨的时候安静地倾听就好，不必太往心里去。我甚至一边写作一边听母亲唠叨，间或地应答“哦”“是吗”“好”就行了。换个角度思考，爱忆旧，不正好体现出父母思维还清晰吗？爱操心家事，说明他们精力还算充沛啊！

父母老了，儿女自当学会包容，善待他们的唠叨，仅仅需要做一个好的听众。愿天下所有老人的倾述都有人听，所有的唠叨都不被打断。

辽宁 夏学军

人生感悟



母亲的家

八十多岁的母亲，一个人生活在一套二室一厅的房子里，每个房间都塞得满满的。我决定帮母亲把家整理一下。年迈的母亲坐在一旁，静静地看着心血来潮的我。

厨房里总是油腻腻的，案上摆满了泡菜坛子，冰箱顶上堆得很高，每次要取什么，母亲总得站在一个小木凳上，既不方便也不安全。淘汰的豆浆机套着塑料袋，落满了油腻灰尘；旧煎锅和坏水壶都摆在橱柜最上层；洗干净的油桶被系在一起挂在墙上。当我准备把那些东西扔掉时，母亲轻轻地说，这个别动我的，那个也别动。我说没用的东西留着干嘛？母亲说都有用，过年的时候要用。

我又来到卧室。床底下满满当当。把那些纸箱全拽出来，只见里面塞满了新鞋。问母亲怎么不穿？母亲说有鞋穿就行了，又把纸箱重

新塞回床下。不穿的衣服，厚重的被褥，把衣柜塞得柜门都关不上。我说现在都用蚕丝被，又轻又暖和，谁还用这样的被褥呀。母亲说，你们都回来了，拿什么铺床？家里早安了空调，那台吱吱作响的老风扇仍在“服役”，当我把那台风扇拎到门外，母亲又拎回来，说钱又不是大水滴来的，好好的干嘛要扔掉。

母亲说话的语气没有半点责备。我细细想想，儿女们走后，空荡的家里只有她孤独的身影。用过的物品堆在家里，犹如子女围绕在身旁，满满的都是爱与回忆。母亲有自己的生活节奏，有自己的整理习惯。家里再乱，母亲都能随手找到要用的物品。看着母亲迟缓的身影，我的心像是被戳了一般。能回来多陪陪母亲，比起整理母亲的家来说，更能让她高兴。

广西 李艳鸣

祖孙乐

像雨伞

我带着小孙子去爬山，路上他问我：“爷爷，蘑菇都长在什么地方呀？”

我说：“蘑菇喜欢潮湿，雨水越多的地方，蘑菇长得就越多。”

小孙子答：“哦，我知道了，难怪蘑菇都长得像雨伞呢。”

新疆 汪小弟