

“三能三不”养生法

老爸已届耄耋之龄。他虽是个地地道道的农民，却自创了一套“三能三不”养生法。

能劳动不闲着 老爸每天日出而作，日落而息。早起是他雷打不动的习惯，第一件事就是给羊添些草料。羊儿们纷纷“咩咩”地叫着，似乎在跟老爸问好。安顿好羊，老爸转身打开鸡架门，抓起一把玉米粒，抡圆胳膊扬出去，鸡们“呼啦”跑去啄食。看着羊和鸡低头吃食，老爸便开始一边围着羊圈和鸡舍散步，一边倾听羊吃草、鸡啄米的声音，仿佛是世上最美妙的音乐！老爸笑着，脸上的皱纹像拉开的手风琴，闲不住的老爸享受着他独有的晨练方式。

能开心不闷着 老爸性格开朗，是典型的东北老汉。他常说：“开心也是一天，烦恼也是一天，现在生活好了，咱们都衣食无忧，为什么不开开心心地过呢？”他喜欢看麻将比赛，过生日前，一再

叮嘱我别买吃的、穿的，而是给他买台麻将机！“人老脑子不能老，电视上说小脑萎缩之后人就会瘫痪，那样我自己难受不说，还会连累你们。”我打趣道：“麻将需要四个人玩，您一个人岂不是‘一缺三’？”老爸笑道：“我自己可以拿麻将当积木摆，锻炼手指，跟你妈我俩也可以玩，你们要是都来了，人手不就够了？”他脸上挂满笑容，我们听着也不禁被感染了。

能站着不坐着 春寒料峭，农村家中的火炕是我的最爱，回家后，我都会迅速脱鞋上炕。可老爸却很少在炕上坐着，总喜欢站着或来回走走。老爸向我们解释：“养生节目都说了：平时不要久



坐，让双腿经常活动活动，血液循环才能顺畅……”聊起养生，老爸总是滔滔不绝，老人能够认识到保健养生的重要性，我由衷地为他高兴。

老有所为，老有所乐，老有所健，是老爸一直坚守的初心。他用行动教育子女，感染邻里，彰显了当代老年人的风采。

辽宁 张春凤

■有话要说

老伴老伴说话作伴

我刚退休时，家中往往是一番景象：老伴在厨房，我在书房；她看电视，我外出打牌。各顾各的，互不干扰。

一次，老伴忽然认真地对我说：“你就不把我放在心上，我哪天不在了，你才会知道我的好。”我有些吃惊，但细细想来：“灯不拨不亮，话不说不明。”要老伴不再“委屈”，还是应该多陪她、帮她，多跟她说说话。

于是，我主动分担起家务来。没想到，看似简单的活，一套做下来，却把我累得直不起腰，我才切身感受到老伴这么多年来操持家务的辛劳。她为这个家付出了许多，又何尝不想听到最亲的人说些赞同和宽慰之语呢？我感到惭愧。

女人的感情很细腻，陪老伴说话，就要多方面为她考虑。有时她跟我说着，我正想别的事，她挺失望：“我跟你说说话，你听到了吗？”我就拿出耐心，认真倾听，再不流露出心不在焉或不耐烦的神色。有时我没注意，说话时粗声大气，对着老伴也会立即调低音量，轻声细语。如今，从国事、家事到邻里事，我们无所不谈；饭桌上、逛商场、游公园，处处都是我俩聊天的场所。老两口形影相随，亲密无间。

俗话说：“老伴老伴，说话作伴。”老夫老妻间很需要相互陪伴着说说话，聊聊天，既尊重对方，又可增进理解，加深感情。

广西 鲁月



春风昨夜入小院 (绘画)

山西 梁俊琦

保养肾脏助长寿

肾脏是人体中的一个重要器官。全身的血液每天都要被肾脏这个“水处理系统”处理5次以上，才能将代谢过程中所产生的毒素或废物全部排出体外。因而，保养肾脏非常重要。那么，平日里哪些做法利于养肾呢？

饮水养肾 水是生命之源。体内水液不足，则可能引起浊毒的留滞，加重肾脏的负担。因此，多饮水、定时饮水是很重要的养肾保健原则。

鸣天鼓 “肾开窍于耳”。以两手掌心紧按两耳外耳道，两手的食指、中指和无名指分别轻轻敲击脑后枕骨，共60下。然后以掌心掩按外耳道，手指紧按脑后枕骨不动再骤然抬离，这时耳中

有放炮样声响，如此连续开闭放响9下。每次作3回，每日3次。经常这样做，保健作用显著。

缩肛运动 全身放松，自然呼吸；呼气时，做缩肛动作，吸气时放松，反复进行30次左右。

引火归源 脚底有一处养肾经的穴位叫“涌泉穴”。每晚临睡前将脚洗净，盘膝坐于床上，一手握住脚趾，另一手点按涌泉穴即足心。以每次点下去时感到隐隐疼痛为佳。

手心搓脚心补肾水 坐在床上，以左手擦右脚心，以右手擦左脚心。早晚各1次，每次搓300下。可疏通气机，让肾发挥收藏的功能。

山西 李胜利

■退休生活秀

新潮老妈迎春接福用“新招”

新春佳节前夕，我回到了故乡。在除旧迎新的气氛中，我还见证了年近七旬的新潮老妈用环保鞭炮迎春接福的新风尚。

在老家，一直都有用鞭炮在除夕凌晨“开财门”以及迎接亲朋好友的习俗。为此，我特地叮嘱去赶集的老妈，别忘了捎带些纸制烟花鞭炮，到了过年那天，放个痛快！

老妈大包小包地回来了，喊我去看她买的“好东西”。只见她神秘兮兮地拿出一盒包装精美的“环保鞭炮”。我诧异道：“妈，您怎么买了这种洋玩意？”老妈笑道：“今年过年，我们就用这种鞭炮迎春接福呀。”“这鞭炮怎么迎亲接友呀？放起来不响亮，也造不出喜庆气氛。”我有些不满意。老妈乐呵呵地说：“你多心了，这种鞭炮制作精美，放起来安全又卫生，既不会污染环境，还比传统鞭炮要省钱多了。大家夸还来不及呢。”

没想到老妈的环保意识、安全意识和节俭意识这么好。想想自己小时候，曾因放鞭炮被炸伤手指和一不小心引发一场小火灾的“惨痛往事”、鞭炮炸响后漫天的烟雾和满地纸屑，以及每年好几百的鞭炮费用。我顺从了老妈的意思：新年新风尚，这个春节，我们家就用环保鞭炮迎春接福。

从除夕到新春假期，我们家一直用环保鞭炮迎亲送友。来拜访的众亲友们，都大为新奇。大家纷纷表示，来年新春佳节，他们也要改用环保鞭炮迎春接福！而老妈也在一边偷着乐呢！

湖南 唐文胜

■祖孙乐

另有所图

姥爷带航航去海底世界参观游玩，航航玩得很开心。回家后跟大家分享“游记”：“我看了海豚表演，还看到一位老师跳进水里和两只海豚玩儿！”

看到航航这么开心，姥姥和妈妈再次带航航去看海豚表演。这回，航航却左顾右盼，一次次往入口处望去，并给姥姥介绍：“一会儿有发烤肠的来！”（场馆内的售卖员）

湖南 钟毅琼