

# 90岁母亲de 饮食六字诀

母亲今年90岁，身体依然健康。我问她在饮食营养方面有什么经验？她稍加思索，总结了“蔬菜、素菜、酥菜”这六个字。

蔬菜是母亲餐桌上的主菜。她经常嘱咐我们多备些白菜、萝卜、圆葱、土豆等。大家来聚餐，桌上也大都是蔬菜素食，荤腥很少。我们吃得很不解馋，可母亲有自己的理论：“给你们吃点清口的，去去油腻，大有好处！”研究证明，蔬菜不仅能提供多种人体需要的维生素和微量元素，而且有解毒、增加免疫力的作用。例如大蒜、大葱等有抗癌作用，是早有报道的。

素食是母亲坚持多年的习惯。以往我们常笑母亲：“您不觉得太吃亏了吗？我们吃大鱼大肉，您却吃白菜豆腐。”现在看来，我们这些饱享口福的，刚刚五六十岁，动脉硬化、冠心病等就找上

门来，反证了老母亲吃素的秘诀是正确的。

基本吃素并非全是素食，母亲从不拒绝蛋、奶等食品，始终保持每天2袋奶、1个鸡蛋。蘑菇、木耳、豆腐、豆腐皮、甚至豆腐渣都是她爱吃的。头些年还常吃核桃、松子、瓜子仁，这几年牙不行了，就改喝核桃糊。

现代营养学指出，奶、蛋提供优质蛋白，且含有丰富的钙；豆制品蛋白丰富，胆固醇低，可预防动脉硬化；木耳与蘑菇等菌类食品有良好的除污和抗癌作用，对增进健康极为有益；坚果富含卵磷脂，是维护神经组织的健脑食品，适量吃些可防老抗衰。

酥菜是母亲拿手的一道特色菜：把猪骨头铺在最底层，然后依次放入瘦肉、青鱼、海带卷、鲜藕块、白菜帮，再加入水，放入各种作料，煮沸后以小火焖1小时以上



即成。酥香可口，营养丰富。之所以称其为“酥”菜，是指其中的肉骨头、鱼骨头等已全部酥软可食，大量的醋酸钙极易吸收。

母亲从来不用人参、鹿茸，更不知有深海鱼油，也从未额外补钙，但年届90的她腰板挺拔，没有关节痛的毛病。看来，母亲的健康长寿真是得益于她那饮食“六字诀”呢。

山东 王峰

## ■养生感悟

### 活到童心如镜

退休后，家人说我是个老顽童，外人说我是个“老天真”，而我说我是越活越简单。

热情开朗的我，对啥都感兴趣。我经常和小鸟对歌，与草儿起舞。观鱼时，在鱼缸前一站就是半天，还常常和我的根雕作品聊天。有一回，朋友误解了我，当时我很生气，可一觉醒来后，俩老头仍是好玩伴。

退休后，我在家附近开了一块荒地，辛辛苦苦地种了一年的土豆。收获后，我就乐颠颠地送给左右邻居，然后像中了个大奖似的回家向儿女们报喜：“哈哈，我把种的土豆全送人了。”对于我的做法，他们不能理解，一是怕我累着了，其次，现在谁家

还稀罕那几斤土豆呢？可我乐得像个咧开嘴的石榴似的，对他们讲：“从一开始我就觉得不是在种土豆，而是在播种快乐，种小乐，收大乐；送小乐，收大大乐呀！”如此一说，他们都被我这个老顽童的快乐秘诀给折服了。

这人老了呀，就不能活的太精明，如果总爱较真，认死理，结果会把人生最后一程的快乐给拒之门外。当活到童心如镜的境界时，所面对的人和事就不会那么复杂了，就会把所有不高兴的事和人统统忘掉。我们最想要的长寿不就水到渠成了吗？人老了，就得返老还童玩天真。老年朋友们，不信你们也试试看。

山西 牛润科

## ■养老漫谈

### 学习是最好的养老

近日，河南省南召县三官庙村两位老人，通过自主学习与考试，被南阳农业职业学院录取，该学院将提供多种方式，帮助他们完成学业。老人一位已过八十，另一位也已七十，两人表示想把学到的本领服务于农业。

古今往来，老有所学、老有所为者，数不胜数。他们长远的眼光、不懈奋斗的精神，是国家自强不息、发展进步的催化剂。若年纪大了，就自暴自弃，浑浑噩噩，甘于平庸，实在令人惋惜。

这两位有理想有追求的老人，给世风注入了新鲜的血液，为他们点赞。

有理想，爱学习，有追求，活到老，学到老，生命不止，奋斗不息，有这样的心态，岂能不越活越年轻？家岂能不兴？国岂能不盛？老话说：“农业活，不用学，人家咋着咱咋着！”当今，在农业现代化、乡村振兴、新农村建设的大潮中，不更新知识，不与时俱进，必然会被时代所淘汰。只有牢牢树立终生学习的观念，才有可能在未来

大有可为，大有作为。这两位老人堪称顺应新时代、弄潮新时代的楷模；是后辈们正确对待生活的标兵与榜样。

学习才是最好的养老，对于这样有追求的老年人，家庭、大学、社会、国家等等，都要加大力度宣传，予以多方支持与满足，让终身学习之风越来越强，弘扬终生追求知识的理念，给神州大地带来满眼更美、更生机勃勃的春天，进而成为中华民族的基因。

河南 刘根旺



红掌拨清波 (摄影)

安徽 潘晓平

## 热水泡脚祛暑湿

我有贪凉的习惯。到了夏天，一天基本要喝七八瓶冰矿泉水来解渴，空调、电扇更是不能停。

没想到，有天早上当我准备起床时，感觉双脚像撕裂了一样疼。一看，不知什么时候脚竟已经肿得跟馒头似的！只得赶紧让家人陪我去了医院。

经过一番详细检查后，医生说：“你得的是筋膜炎，是贪凉吹空调引起的。先开些药，然后再用热水泡泡脚，会好起来的！记住，千万别再让双脚直接对着空调吹了，否则会有不能走路的风险！”

回家后，我遵照医嘱，定时服药，然而过了好几天，疼痛仍不见好转。老婆说：“不然再去看看中医吧！”

一位老中医仔细地辨证我的病情后，依然判断我得的是筋膜炎。除开药外，他一再叮嘱我每天坚持用热水泡脚，直到脚不疼不肿为止。之前的医生也让我用热水泡脚，可是我没坚持下来，我有点疑惑：这很重要吗？

老中医解释：你的脚受了寒气，才导致淤血阻滞，脉络被阻。用热水泡脚正好能打通脚上受阻的血脉。又交代了我泡脚的具体方法：每天晚上睡前用40℃左右的热水泡脚，水最好超过脚踝到达小腿；水中加点盐，还能起到消炎杀菌的作用。

俗话说，春夏养阳，秋冬养阴。夏季湿气正当令，阻滞在脾胃中，人就容易没胃口、没精神等。而坚持用温热水泡脚，有助于祛除暑湿，预防热伤风，增进食欲，促进睡眠。如果吹空调导致感冒、头痛或发热，也可以用稍烫的水泡脚20分钟左右，感觉微微出点汗，头痛的症状就可缓解。

之后，我每天按时泡脚，病真的治好了。更令自己和家人高兴的是，在经历这件事以后，我把多年贪凉的坏习惯也彻底改掉了。

安徽 张朝元

## ■祖孙乐

### 长身体

晚上快十点了，孙子拖拖拉拉不肯睡，还抱怨说：“为什么大人可以晚睡，小朋友就要早睡？”

我解释道：“小朋友要长身体，所以得早睡。大人没得长，所以可以少睡点。”

孙子一听，马上拦住要进房睡觉的我，说：“爷爷，您这么老了，不用睡那么多啦！睡了也长不了身体，快出来陪我看电视。”

广东 黄超鹏