

■养生之道

又到重阳日 养生话菊花

菊花是我国传统名花之一，是一种观赏与药食同源植物。中医学认为，菊花味甘、苦，性微寒，入肺、肝、脾、肾经，有疏散风热、平肝明目、清热解毒等功效，适合治头痛、眩晕、目赤、心胸烦热等病症。

重阳节，正是一年菊花盛开之时，也是最佳的赏菊时期。菊花又被称为长寿之花，重阳节赏菊有祈求长生与延寿之意。秋天易引发悲秋之感，是肝气不舒畅所致，且秋季燥气当令，容易伤肺。在这个季节去大自然中登高望远、赏菊嗅菊，可以锻炼身体，提高身体免疫力，和家人、朋友同游同乐，也有助于愉悦身心，将抑郁心情一扫而空。

科学巧用菊花养生，有助老年人健康长寿。

菊花枕 诗曰：“头风便菊枕，足痹倚藜床。”将干品菊花瓣收入枕中枕睡，可辅助治疗高血压、头晕、失眠、眼睛红血丝等。

菊花羹 将菊花与银耳、莲子同煮或蒸成羹食，加入少许冰糖，可去烦热、利五脏、治头晕目眩。

菊花酒 菊花与糯米、酒曲酿制成酒，具有滋补气血、明目养肝等功效。在古代被看作是重阳佳节必饮、祛灾祈福的“吉祥酒”。

菊花糕 菊花糕，为我国民间一种重阳节令美食之一。古代的重阳节，在没有山的地

方，无高可登时，人们就想到以“吃糕”代替“登高”，这便是重阳节吃糕习俗的由来。现代人把菊花拌在米浆里，蒸制成糕，或用绿豆粉与菊花制糕，有清凉去火的食疗效果。

菊花粥 将菊花与粳米同煮制粥，能清心、除烦、悦目、去燥。

菊花膏 据《慈禧光绪医方选议》记载，有一膏方叫做菊花延龄膏，相传是慈禧延年益寿常用的方子。以鲜菊花加水煎熬，过滤后取药汁并兑入炼好的蜂蜜，制成膏剂，具有疏风、清热、明目的作用。

菊花茶 东晋葛洪著《抱朴子》中说：“南阳郦县山中有甘谷，水所以甘者，谷上左右皆生菊花，谷中居民，悉食甘谷水，无不长寿。”将菊花或加金银花，用沸开水冲泡，10至15分钟后当茶饮，是一种最佳的养生保健饮料，常喝菊花茶对中枢神经有镇静作用，对冠心病、高血压和高血脂症等老年性疾病均有较好的治疗作用。但需要提醒的是，一是脾胃虚寒者最好少喝；二是阳虚体质的人不能常喝菊花茶。

海南 王增



■养生感悟

当我老了

当我老了的时候，想蜷进软椅里，放上一张经年的老唱片，在煎茶闻香的午后，慢慢回忆陈年旧事。戴上老花镜，翻看从前的文字，于墨香书影中觅岁月沉香。

当我老了的时候，会更加喜爱花花草草，院子里一定要有菊花，满眼秋色满耳风，在欧阳修《秋声赋》吟唱声中招来翩翩起舞的蜜蜂。居室里也要绿意盈盈，拒绝一切暮色的陈设，把自己沉浸在阳光灿烂的世界里，心才能不老。

我希望到时候能有一个小孙女，给她梳童花头，扎蝴蝶结发带、穿漂亮的裙子。教她识字，教她国文，让她爱上文学。如果有可能，参加她的成人礼，郑重其事地教她写第一封情书。

当我老了的时候，我要去旅行，不必太远。可以悠闲地信步闲庭，也可以入山林赏一树枫叶，老来品味，倒是有别样的情怀入心。

书画、弹琴、手工制作。打发时间也好，重拾旧爱也罢，有它们陪伴的晚年生活，犹如有爱情滋养的青春。一个人不管到了多大年纪也要有追求，过有意义的生活。一程有一程的美景，一程有一程的盛放，颐养身心晚来香，生活如光闪闪亮。

如果有幸站在金婚的页码上，想和相亲相爱一辈子的他一起办一场金婚盛典，给生命一份更丰富的美好！

逐渐老去的日子里，保持清醒的头脑，知道自己想要什么、想做什么。比任何时候都看得清晰，看得更有层次，发现更多的美与内涵。

但愿当我老了的时候，回想此刻，以上的梦想都成真！

辽宁 陌陌

■退休生活秀

慢跑治愈 父亲“玻璃心”

父亲上了年纪，最近几年心思尤其变得敏感。有时，我们不经意的行为，都会被父亲看作是一种不敬重，要闷闷不乐好一阵子。

有一回晚饭时拉家常，大家一致“推选”母亲为家里的劳动能手，洗衣做饭、扫地擦窗、带娃管家，样样不少。为了表示感谢，每个孩子都自发地给母亲夹了一筷子菜。没想到这让父亲觉得没面子，认为我们这样做是对他平日里少做家务的批评和嘲讽，当场甩出一句话：“看来我是多余的，应该回乡下去。”就躲进了房间，我们一时不知该如何是好。

母亲没有如往常一样去安慰父亲，只对他说：“你都一大把年纪了，咋越活越小了。有这生气的闲工夫，和我一起跑步去。”就这样，母亲生拉硬拽地把父亲带出了门。

一路上，母亲劲儿十足，总跑在父亲前面，一边要求父亲快跑起来，一边又给父亲鼓励。刚开始，父亲带着情绪，还被母亲推拉和“教训”了好几次，可跟着母亲跑了几圈，父亲许是累了，大口大口地喘着粗气，竟然想通了，并向母亲表态说今后要改一改“小气”的毛病，请母亲监督，若不成就拿跑步当惩罚。从来不爱锻炼的父亲生平第一次与跑步结了缘，而这也成了母亲帮他治愈“玻璃心”的一剂良药。

自从父亲决定要治愈“玻璃心”后，母亲每天出门锻炼时都会把父亲带上，而父亲也似乎找到了乐趣，愿意出去呼吸新鲜空气，使自己忙起来、动起来。时间一长，父亲变得不那么敏感了，心情也比之前好了很多。

慢跑是母亲喜欢的一项运动，没想到却阴差阳错治愈了父亲的“玻璃心”，真是应了那句话——“没事锻炼跑一跑，身体健康又逍遥，烦恼随风而去没有了”。

湖北 颜克存

调出一片新天地

如何欢度晚年？我以个人经历验证了如下八法：

一是“喊山”法。如同“喊山”一般，去赞颂生活的美好，生活就将回敬你一份“好”。

二是“美眼”法。多用双眼发现美，生活自然就会变得美好。

三是“返转”法。即使面对的日子“老掉了牙”，也要学会回忆往昔美好的生活片段，或试着发展旧日的爱好，找到新鲜感。

四是“清旧”法。随时把积压在心头的“旧物”和冗思清除掉，心情就会变得敞亮轻松起来，就有足够的精力去享受新生活，挑战新目标。

五是“照镜”法。春风得意的时候，不忘多想想自己的短

处，从沾沾自喜中醒悟过来，百尺竿头，更进一步；遇到失意的时候，要多想想自己的长处和优点，从悲观失望中脱身而出。

六是“自静”法。无论外界如何改变，“我自岿然不动”，保持平静的内心。

七是“相信”法。不管处于何种境地，只要心存信念，希望和爱就会一直在。

八是“感恩”法。“莫以恶小而为之，莫以善小而不为”。生活中遇见不忿事，勿钻牛角尖，勿冷漠对待，试着更多地去理解，表达善意，伸出援手，生活便变得更美好。

就是这八法，为我十年来的退休生活调出了一片新天地。

山西 牛润科

晒作品



祖国好(剪纸)

江苏 耿立文