

■夕阳正红

亲近绿色寿自长

家住辽宁省台安县台安镇的钱玉宽老人是远近闻名的“寿星”。多年来，他始终坚持自己发明的“绿色养生”法，从而使他从容健康地度过了80几个春秋。

钱老是一位参加过解放战争和抗美援朝战争的老兵，戎马生涯大半生，退休后，他从县城搬到郊区居住。从此，他便与绿色结下了不解之缘。

没事时，钱老就拎着一个小马扎，慢慢地在离家不远的田间小路上行走，闻闻作物的气息；累了，就打开马扎，坐在地头的树荫里静静地听小麦拔节的声音。钱老说，多接触植物，可平静心情，这对于养生大有裨益。

钱老家中有一片菜园，闲暇时，钱老就和老伴一起进园忙碌。他在一篇文章中写道：“我每天和老伴忙于

种菜，做垄、搭架、间苗、掐尖、上水，每一道工序都很富有情趣和魅力……”在亲近农事的过程中，钱老用心感悟着生命的博大与坚强，体味着晚年生活的乐趣，从而更加珍惜生命、热爱生活。

钱老和老伴还在家中养了很多花草，坛坛罐罐的摆满了窗台，就连篱笆边也种上宿根花。每天，钱老都像幼儿园的老师一样一丝不苟地为这些花草浇水、松土、掸尘，每一个动作都细致入微，仿佛在触摸年轻时的梦。

钱老不但观花种菜，还全力打造“生态家居”。他将卧室的壁纸换成了淡绿色，床单、被罩等也换成了绿色，连窗帘都是灌木图案的。平时，老人吃的蔬菜全是自己和老伴栽种的，不施任何化肥，喝的水也是经过过滤的



图为钱国宏老人在给菜浇水

自来水。老人眼里看的，手里握的，心里想的，吃进肚的，全是“绿色”的，这使得他一年四季都生活在清新的氛围之中。钱老说，每天生活在绿色的环境里，总觉得全身有使不完的劲。

钱国宏 文/图

别把母亲当客人

前些天，我接母亲来家小住，想让她享享清福，因此别说家务活儿，就连一个苹果，我也是洗好了才拿给她，没想到，母亲住了没几天，就坚持要回去。

我不知道自己什么地方做错了，心里很郁闷，好友梅听完我的“牢骚”，笑着说：“你来我家看看吧！”

梅的母亲虽然快要八十岁了，身体一直很硬朗，经常来梅家里住。我和梅一起回去时，老人家早就做好了热腾腾的饭菜，梅坦然的坐下来就吃，我却些不安，小声说：“伯母这么大了，你还让她操持家务，自己吃现成的，不太好吧？”

梅笑着说：“母亲知道我上班忙，如果让她在家闲坐着，等我回来做饭，她心里才会不安呢。她每天出去买买菜，和邻居聊几句，就不会那么无聊了。不仅是做饭，衣服也是她自己用洗衣机洗，我母亲觉得自己也懂高科技，自豪得很呢。”

“母亲毕竟年纪大了，粗重活儿我当然不会让她做，但一些简单的事情，她喜欢自己动手，因为这样，她就会轻松地把这儿当成自己的家，没有作客的感觉了。”

梅的一番话，让我恍然大悟，仔细回想一下，我还真是把母亲当客人了，每天围着她团团转，难怪她会觉得不自在。再想想我自己，每次回母亲家，总是特别地放松，因为我很清楚自己不是去“作客”，而是真正回到了“家”。

原来想当个贴心的“小棉袄”也不容易，过些天，我还会把母亲接过来，只是再也不会把她当客人了。

张军霞

■由心养生

学学六心却

老年人如何让自己更年轻？心理专家提出八大健忘养生方案：

一、忘掉年龄，保持旺盛活力。人的生理年龄是客观的，但心理年龄则不同，它反映了人的精神状态，有些人刚到60岁，就不断暗示自己老了，这种消极的心理是健康长寿的大敌。

二、忘掉怨恨，宽容对事对人。一个人种下怨恨的种子，就想报复，甚至千方百计琢磨报复的方法，使人一生不得安宁，忘掉怨恨就心平气和，对长寿大有裨益。

三、忘掉悲痛，从伤心中解脱出来。如亲人遇到天灾人祸或死亡，常使人沉浸在悲痛之中不能自拔，时间过长即损害人的身心健康，因而遇到此类事时应想开一些，从中解脱出来。

四、忘掉气愤，想得开忘得快。人一想到急事，容易急躁，气血堵塞，血压升高，心跳加快，甚至因气愤而死亡。

五、忘掉忧愁，减少病痛缠身。多愁善感难免疾病抬头，现代医学认为忧愁是抑郁症的主要根源。

六、忘掉悔恨，过去的已过去。凡是使人后悔的事都随着岁月流逝而成历史，应该提得起，放得下，总去想追悔莫及的事情，日久，只能伤心伤神，不利于健康长寿。

七、忘掉疾病，减轻精神压力。人得了病多数被疾病困扰，总想身上的病，甚至担心来日无多，毫无益处。而精神专注于病，会使免疫力下降，反而使疾病加重，得了病，泰然处之，从而战胜疾病。

八、忘掉名利，活得更加潇洒。名利是人们一生都追逐的，必须正确对待。尤其是中老年人，只有忘掉名利，知足常乐，做个乐天派，才会使人健康长寿。

张天华

老年人复合运动更有益

现在，参加体育锻炼的老年人越来越多，但往往运动方式单一，医学专家提醒，老年人采取有氧运动、力量练习、柔软体操以及休闲娱乐相结合的复合式健身方案，效果会更好。

长跑等有氧运动对心血管和呼吸系统的益处最为显著，而心脑血管、呼吸系统、消化系统三类疾病正是60~69岁老年人住院的主要原因。

适当地力量练习对老年人也十分重要，但应遵循少量多次、持之以恒的原则

量力而行。日常行走坐立间，可以有意识地进行手臂对抗练习，或利用床背、椅背进行练习。

因生活角色的缘故，老年人往往自动选择一种“懒惰”的生活方式，活动量为减少，他们的关节也逐渐变得僵硬，肌腱韧带失去弹性，动作协调和稳定性明显降低，容易跌倒摔伤。而适度的柔软性练习可促进血液循环，松弛肌肉神经，有利于关节运动幅度和软组织弹性的回复和提升，使肢体屈伸运动灵活自如。

胡海

半蹲健身法

两脚平行开立同肩宽或略比肩宽，双膝下蹲、大小腿夹角约为90度，身体略前倾，进行静止性半蹲练习，加上手臂的动作，在短期便能迅速健身强体，效果十分显著。

自然半蹲 半蹲时、两手放松且置于体两侧，或两手放在双膝上。

展臂半蹲 两手臂分别做单、双交替进行的直臂前伸或上及侧举动作。

反撑半蹲 双手十指交叉，做向前反手撑并推出动作或向头上做反手上撑动作。



冲拳半蹲 两手握拳于两肋侧处，分别向前、向上、向侧做冲拳运动。

推手半蹲 双手五指自然分开，用力做向前平推动作。要求：立掌、力用在掌根部。后收回两肋旁，依此类推注意事项：1.半蹲时大小腿间的夹角，可根据本人身体状况而定；2.练习时间长短一定要根据不同情况因人而异；3.腰、腿等处如有炎症或病时勿做；4.练习完毕后，必须针对尤其是腰、腿部肌肉进行有效的放松练习。

胡安仁

一些人对自己牙齿酸痛无力，松动摇晃并不重视，当作是小毛病，大不了一拔了之，现代医学这么发达，装上假牙，照样吃东西。其实等真的装上假牙，许多人会后悔不已。

因为在你失去真牙的同时，失去的还有健康、金钱、口福和远逝的青春岁月。

假牙与真牙相比，在感觉上和方便程度上相差很大，吃东西不香，说话咬音不准，口腔有异物感。另外，人掉牙后，脸部颌骨会变形，看上去要苍老5岁~10岁。其实，牙齿松动后只要及时治疗、方法得当，牙齿可以重新变得牢固。

现代研究表明：牙周病的反复发作不仅会导致牙龈红肿、萎缩，牙床降低

直致牙齿松动、脱落，而且还会诱发心脏病，动脉硬化、细菌性肺炎、脑中风等重大疾病。

市面上有一种治疗牙周病的中成药，叫补肾固齿丸，是由中华老字号、中国驰名商标获得者九芝堂股份有限公司生产，是惟一一个载入《中国药典》的固齿良方，还是国家中药保护品种并入选国家医保目录。不仅可以补肾，而且具有填精、固齿、活血解毒等功效。专业治疗牙龈出血、牙齿酸痛、松动移位、咀嚼无力等牙周病，是国家中药保护品种。

便民免费电话 800-878-6588
手机拨打 0731-4499729

牙病不是小问题!

一日三摩 祛病增寿

老年人如果坚持每天揉摩三个部位，可起到强身健体、祛病增寿的目的。

摩脸 搓脸时使鼻腔得以按摩，促进鼻腔的血液循环，防止鼻腔过于干燥，因此可有效预防感冒。搓脸时双手上抬，肩关节上下活动，这种双手上抬的活动是治疗肩周炎的一种好方法。搓脸轻重以自己的感觉而定，速度以每秒一次为宜，每日可搓脸3~5次，每次不少于5分钟。

摩背 摩背动作时，用双手交叉于后背，沿着腰背部，脊柱两旁，适度用力上下来回搓摩，一上一下为一次，共搓摩36次，有助于激活背部免疫细胞的活力，促进气血流通，调适五脏之功能。摩背通常每天起床和晚上睡前各做一次，还可在饭后1小时后加做一次。

摩腹 现代医学认为，摩腹可明显地改善大小肠的蠕动功能，防止和消除便秘。睡觉前按揉腹部，有助于入睡，防止失眠。对于患有动脉硬化、高血压、脑血管疾病的患者，按揉腹部能平熄肝火，使



人心平气和，血脉流通，起到辅助治疗的良好作用。摩腹一般选择在夜间入睡和起床前进行，先按顺时针方向绕脐揉腹50次，再逆时针方向按揉50次。

王俊