



## 长寿诀窍

如今物质丰富了，健康和长寿成为人们的主要追求，但很多人却求而不得，或者走入误区。看看百岁老太和八旬大爷的养生诀窍，或许会有所启发。

### 生活经 百岁老人的『三好』

文 / 李晓霞

那天是个好天气，我和文友高顺喜、张新章去大坪乡宋岭村游玩，在程专才老师带领下，专程拜访了一位百岁老人郑云。

老人在当地心肠好是出了名的，尊老爱幼，谁家有难都帮，家庭不和的人找她，她就劝劝，化解矛盾。街坊四邻没啥吃，家里有啥都给。以前闹饥荒时，一天晚饭后，家里来了讨饭的，她专门给人家做饭，临走还给人家塞两个馍。

老人年轻时，非常勤劳，不光上地干活，还经常帮女儿们带孩

子，做家务，哪个女儿需要她帮忙，她就到哪个女儿家生活。

后来，老人年事已高，回到农村。七个女儿便在老家为老人翻修了一座五间漂亮的新式平房。院子里，墙角处有皂英树，满院子都是青菜和鲜花，那是老人和女儿一起播种的，分外清香。

老人自己也很喜欢种菜和种花，每天早上起来，都会用洒水壶给院子里的菜花浇水，边浇边唱自己改编的圣经歌：“老人不舒服，多问多做汤。热天扇风扇，天凉问温暖。孩子老孝顺，感动了天地。生活

很幸福，日子也红火。”

老人的生活习惯很好，总是早睡早起，天黑即睡，天明就起。睡前一杯葡萄酒，早起一杯白开水，中午午睡一会儿。早餐吃个鸡蛋，喝半碗熟面汤，饮一杯纯牛奶。午餐喝一碗长满青菜的面条饭。晚餐喝一碗小米粥或玉米糁，就几口肉菜。饭后，在院子里活动筋骨，伸伸胳膊，做做操。

程专才老师在回来的路上专门作了总结，老人长寿秘诀就是心态好、心肠好、生活好。

### 健身经 张大爷有『三宝』

文 / 史连永

邻居张大爷年过八十，依然精神矍铄，时尚潮流，幽默风趣。

要说张大爷为何如此身体健康？除了与他豁达开朗的性格分不开外，还有养生“三宝”——牛角梳子，铁核桃，洗脚盆，从来不离左右。

张大爷退休第二年，感觉头发懵，脚发轻，在赶农村庙会时一下买了几把各式牛角梳子，开始了他的梳头人生，现在是每天早中晚各梳头十分钟。

连摸索带学习，张大爷懂得了头上的穴道，所以他梳头很有讲究，从额头梳到后颈部，倒梳，正梳，直到头皮发热，轻松舒适。

有时，他利用梳子，按按百会穴，太阳穴，再用手揉揉耳朵。坚持了半年多的时间，头晕的症状减轻了，性格也变得开朗起来。

另一宝便是洗脚盆，每天晚上洗脚是张大爷雷打不动的习惯。张大爷洗脚很讲究，从时间上，每天晚上九点左右必须洗脚，大约洗上半个小时，温度控制在三十五度到四十度，半个小时过后，脚被泡得发红。然后，张大爷把脚擦拭干净，用毛巾盖住，以免毛孔张开的脚，中了湿气。

张大爷为了把脚洗好，还专门学习了脚上的穴位图，按图洗脚，效果极佳。由于洗脚这个好习

惯，张大爷每天睡眠质量非常好，和退休的老人们谈起养生之道，他也首推洗脚。

另一个宝贝就是核桃。散步时，核桃在手中吃吃作响；看电视时，核桃也转个不停。要是没有特殊情况，张大爷核桃总握在手中。这两个核桃，为护佑张大爷的健康做出了贡献。

要说转核桃，还真是健身的好玩意。人的手上分布着各种器官的穴位，让张大爷说起来，有说不完的好处，什么活血化瘀，养护脑血管，听起来也头头是道。

(编辑 刘金川 156876576@qq.com)