



长寿诀窍

如今物质丰富了,健康和长寿成为人们的首要追求,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,墙角处有皂荚树,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糝,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。[4]

(编辑 刘金川 156876576@qq.com)