

九旬老人 养生有道



关智升在读报。
■文/图 本报记者 张玲玲
11月29日，在郾城区龙塔街道桐刘村关智升家中，93岁的关智升正在给老伴读报纸，声音洪亮，抑扬顿挫，格外投入。

关智升精神矍铄、步履轻快，说起话来思路清晰，很难相信他已经93岁了。见到记者，关智升满面笑容，连忙招呼记者坐下。“我眼不花耳不聋，平时很少生病，身体的各项指标都很正常。”关智升笑着说。

“作息规律。”被问及如何养生时，关智升告诉记者，数年来，他每天晚上9点准时上床睡觉，早上6点起床。此外，他还有一个坚持十多年的习惯——按摩。“晨起后，先进行全身按摩。依次对脚、腿、肚子、头顶进行按摩，每个部位按摩100下；最后还要‘干洗脸’，像这样在脸上来回搓100下。按摩要半个小时，按摩完全身都很舒服。”关智升说。

在饮食上，按关智升的话说就是“粗茶淡饭，做啥吃啥”，从不挑食，每餐只吃八分饱。每天早餐和晚餐后，关智升都会出门走路半小时。“适当的锻炼能促进血液循环，促进身体健康。”关智升说。

关智升是个闲不住的人，他把扫地、拖地等家务活儿当成锻炼身体的一种方

式。“我是军人出身，20年的部队生涯让我养成了勤快、爱干净的习惯，每天都把床铺、房间和院落收拾得干干净净。前段时间在老家住时，我还辟了一块儿菜园，自己种菜。”关智升说。

采访中，讲起亲身经历的抗美援朝战争，关智升的记忆被打开了。他滔滔不绝，忆起热血沸腾的青春岁月。“1951年10月14日，我和战友跨过鸭绿江，到达朝鲜前线。我所在的是炮兵教导队，每天顶着炮火训练。我的一个弟弟和很多战友都牺牲在朝鲜战场上，很幸运我活着回来了，所以我特别珍惜现在的幸福生活。”关智升告诉记者。

《老人春秋》《漯河日报》《中国电视报》等是老人必看的报刊。退休后，他把读书和看报纸、看电视新闻当成每日的必修课，以此了解国内国际形势，掌握党的各项政策，还学习一些养生秘诀。“我的视力保持得很好，不管干啥事儿从不戴眼镜。”关智升说。他经常把报纸杂志上的相关知识读给老伴听，和老伴

进行交流。

在关智升家整洁的院落里，菊花开得正艳，盆子里游来游去的鱼儿为小院平添了几分生机。“我喜欢种花、养鱼，没事儿时就过来看看鱼、赏赏花，心情非常愉悦。”关智升说。

“性格随和、好脾气、不会生气”是大家对关智升的一致评价。“父亲从来都不生气，不管遇到什么事情总是乐呵呵的。”关智升的女儿关女士说，老人一生宽容待人、心态平和，遇事不气不恼，还乐于助人。只要亲朋有困难找到他，他都尽力提供帮助。

在桐刘村，关智升家是出了名的和谐家庭，儿孙孝老敬亲，老人安享天伦之乐，是左邻右舍羡慕和学习的对象。“我们赶上了好时代，吃得好、穿得好、住得好，这样的好日子我小时候想都不敢想。儿孙们都很孝顺，我很知足，生活得很幸福!”关智升告诉记者。



家庭纪事

■美玉
“小可爱”是我的小外孙，刚半岁。每每抱起小外孙，“小可爱”三个字好像浪花一样涌上心头。

有一个成语叫“含饴弄孙”，原来仅知道它的字面意思，自从抱上小外孙之后，我理解了它的深层含义：口里含着糖逗小孙子，岂有不乐之理？更何况，我的小外孙就是一颗糖呢。

我母亲今年82岁。小外孙出生后，她荣升“太姥姥”。看到第四代，母亲喜上眉梢，没事儿就抱着手机看孩子的照片和视频，一边看一边乐。有一次母亲在视频电话里对我说：“电视剧有啥看头，都是假的！哪有俺重外孙好看。”

自从小外孙出生后，我就当上了他的专职保姆。抱孙逗孙，说不累是假的。哄孩子吃吃睡睡，为孩子洗洗涮涮，再出去晒太阳、转转公园，这些小事儿把一天塞得满当当的，弄得我腰

多味晚晴

花香润晚年

■姜德安
一天早晨，我晨练回家，刚到小区门口就闻到一缕清香。挑下观望，发现一个中年男子挑着两筐茉莉花向我走来，洁白的花朵散发出阵阵清香。我急忙拦住他，买了一棵茉莉。回到家里，我顾不上吃饭，找来一个精致的花盆把茉莉栽在里面，放在了书房的窗台上。

说实在话，我对茉莉了解并不多，不过是从“好一朵美丽的茉莉花，芬芳美丽满枝芽”的歌谣里对它有了初步认识。我每天按时给茉莉浇水，闲暇时走近闻一闻它散发出的清香。

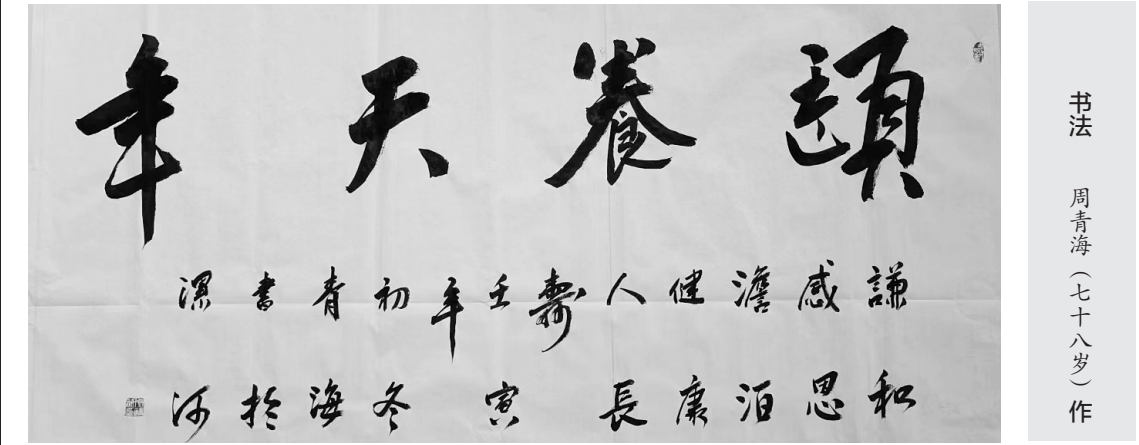
不到一周，茉莉的叶子变黄，白色花朵也开始凋谢。我急忙打开电脑，了解茉莉的习性和种植方法。随后，我剪去茉莉枯萎的枝

条，把它放在阳台上，以便能晒到阳光。过了一周，茉莉的叶子又转为青绿，枝条也挺立起来。

又过了几天，我惊奇地发现茉莉枝条上长出了几个黄豆大小的花蕾。随后，一朵朵乳白色的花呈伞状开放，洁白芬芳。

早晨起来，我来到阳台上，茉莉枝条摇曳、香气扑鼻，让人心旷神怡。欣赏着那嫩绿的枝芽、白色的小花，不由得想起南宋诗人刘克庄的一首诗：“一卉能熏一室香，炎天犹觉玉肌凉。野人不敢烦天女，自折琼枝置枕旁。”

这棵生机勃勃的茉莉花为我的晚年生活带来甜甜的花香。



换个角度看问题

■王晓景
案例：
李先生61岁，退休前是某单位负责人。李先生退休后，与同事的联系逐渐减少，偶尔在街上遇到熟人，也感觉他们态度冷淡。这让李先生很不适应，甚至有“人走茶凉”和“不中用了”的想法，人也变得郁郁寡欢，以致血压升高，头痛频繁发作。

张先生和李先生一起退休，他则觉得不再为工作烦心、饭局也少了挺好的。从社交圈回归家庭，终于有时间陪伴家人、

做自己年轻时喜欢的事情了，他每天都感到很开心。

同一件事情，看待的角度与认知不同，引发的情绪也不同。

应对：
察觉不良情绪。将自己察觉到的情绪体验写下来，并对自己说：我已经认清了自己的不良情绪。

寻找诱发事件。情绪的起源在于事件。是什么让你受到不良情绪的困扰？也许一时说不清楚，可以梳理概括，比如身体健康、经济压力等。

探索自己的内心。比如是不是常以某一件或某几件事来评价自身或他人的整体价值，比如“连这点小事都做不好，真是没用”；是不是对事物可能发生的后果非常害怕甚至有一种灾难性的预期，比如“要是……我就完蛋了”等。

尝试自我教育。可以问自己：有什么证据表明你必须获得成功？别人有什么理由必须友好地对待你？这件事到底糟糕到什么程度？

哲学家叔本华说：“世界上最大的监狱是人的思想意识。”还有一个大家都耳熟能详的故事：一位老太太有两个儿子，大儿子卖布，小儿子卖伞。雨天的时候她担心大儿子卖布的生意不好，晴天的时候她担心小儿子卖伞的生意萧条。日复一日，老太太愁眉不展。邻居知道情况后对她

说：您真是好福气，晴天时大儿子生意好，阴天时小儿子生意好。老太太听后豁然醒悟。世事无好坏，换个角度看问题，结果会大不一样。

（作者为国家二级心理咨询师、社会工作者）



征集新闻线索

如果您身边有这样的新闻线索，请联系我们。电话：13938039936



养生保健

养好五脏 健康过冬

入冬后气温越来越低，人体五脏极易受到冷空气的伤害。同时，人体阳气开始内藏，能量开始积蓄，因此也是调养五脏的大好时机。如何顺应天时调养五脏？这里给大家分享一些实用的小方法。

捶捶腰背，阻挡外邪伤肺

气温降低，寒邪容易损伤肺脏，导致干咳少痰、胸闷气短等。入冬养肺应主动补水，多吃梨、石榴等水果。

扩胸锻炼：采取站姿或者坐姿，双脚打开与肩同宽，然后深呼吸，两肘向后做扩胸运动。挺胸时吸气，收缩时呼气。

捶捶腰背：脊柱两侧的腰背在中医上被称为“人体的藩篱”，即阻挡外邪入侵的屏障。做捶腰背动作时身体要坐直，两手握拳捶打脊柱两侧。先从上往下捶，再从下往上捶，一天捶30次为宜。

喝双参合欢茶养护心脏

中医认为，人到60岁以后心气开始衰败，心脏功能慢慢变差。气温骤降时要注意保暖，不能让寒气伤及心脏。喜欢喝茶的人，可取干山楂片15克、去核大枣5枚，一起泡茶喝。此茶名为二红茶，有养心气、补心血的功效。

为预防心脏病病发作、保持心脏功能稳定，还可喝点双参合欢茶。取合欢皮、丹参各6克，太子参10克，先浸泡半个小时，再用开水冲泡或用水煮开代茶饮即可。

坚持干洗腿养肝护肝

冬季气候干燥，容易升肝火，从而导致肝气郁结、肝血不足等。

想要养肝护肝，平时可以坚持做干洗腿。具体方法如下：两手紧抱一侧大腿根部，稍用力向下摩擦到脚踝，然后再往上摩擦到腿根。之后可以

重复上述动作。

冬季可常喝栗子粥。将生栗子煮熟，去皮捣碎放入洗好的大米中，加水熬煮成粥，再加少许食盐调味即可食用。栗子有补肾功效，对因肾气不足而引起的腰膝酸软、疼痛等有很好的调理效果。

据《快乐老人报》

健脑游戏

逻辑推理

雷电、凤凰、奔马、白象、红光和战神6支篮球队，在赛季结束后，取得了不同的成绩：奔马队既不是第一名，也不是最后一名。战神队不是最后一名，在它和最后一名之间有两支球队。排名最后的不

是红光队。白象队不是第一名，它前面和后面都至少各有2支球队。雷电队前面至少有4支球队，但雷电队也不是最后一名。

请推测这6支球队的成绩排名。

巧分图形

一位老父亲给两个儿子留下了一块如图形状的土地，你能否将这块土地分成两个大小相等、形状也相同的部分？

