

桑榆晚晴

用落叶叠蝴蝶 老人走红“朋友圈”



每天在家练练书法，上网写一些有感而发的文字，再去河堤上散步，寻找一片斑斓的落叶，叠一只栩栩如生的蝴蝶……在汉江路电业家属院，有一位叫杨贵州的七旬老人，过着充实而又快乐的晚年生活。“老年人要有自己的兴趣爱好，老有所乐，老有所为，并注意锻炼身体，晚年生活才能多姿多彩。”老人乐呵呵地说。

□文/图 本报记者 吴艳敏

A 落叶蝴蝶栩栩如生

11月6日下午，记者来到汉江路电业家属院杨贵州家。今年71岁的他，看起来身体硬朗、精神矍铄。

“您从什么时间喜欢上用树叶叠蝴蝶的？”记者问。

老人笑呵呵地说：“从小就会。小时候家里穷，也不像现在的孩子那样有很多玩具，我们就拿树叶或者纸，叠出一些可爱的小东西来。那时我就会用狗尾巴草编小狗或者小兔子。退休后，闲下来了，我就给小孙子、外孙女编织小动物，来逗他们玩。”

“天气好时，每天吃过饭我就会到河堤上散散步。前一段时间，我看到地上有很多落叶，有黄的有红的，特别漂亮，就随手捡起来一片，叠出了一只蝴蝶。”杨贵州说。

随后，老人拿出一片树叶，在手里三下五下，一只栩栩如生的蝴蝶就叠好了。“年纪大了，闲着也是闲着。小时候玩的，没有想到现在还会。你看看，叠得咋样？”老人笑着说。

记者看到杨贵州老人叠的蝴蝶，巧

妙地利用落叶本身的色彩和边缘形状，显得栩栩如生。放在草地上，像一只真的蝴蝶趴在那里。杨贵州又拿起一片树叶，一边教记者叠一边说：“其实很简单，大一点的落叶都可以叠蝴蝶。”不一会儿，又一只蝴蝶在老人的手里翩飞。

“前几天我往朋友圈里发了父亲叠的蝴蝶，大家看到后惊叹于蝴蝶的惟妙惟肖，纷纷转发。”杨贵州的儿子杨化冰说。

杨贵州老人平时还喜欢写书法，上网看电影、听歌，还经常在QQ说说里发一些感悟生活的文字。“要让自己的生活丰富起来，这样活着才更有意义。”杨贵州说。

杨化冰告诉记者：“我母亲前几年去世了，我怕父亲孤单，让他和我们同住，但父亲说没关系，让我们安心工作，不要担心他。他现在不仅有QQ，还有微信、微博，爱好很多，生活丰富多彩。家里的小孩子，父亲经常会给他们写一些励志的话。”



杨贵州老人正在用落叶制作蝴蝶。

B 日常生活不迁就

杨贵州老人目光和蔼慈祥。“年轻是一种状态，只要心态好，天天开开心心的，就会显得年轻。”他说。

每天，杨贵州老人7点钟起床做饭。早上吃完饭，打扫一下屋里的卫生，就出去散步或买东西；吃完午饭，下午睡会儿午觉，然后就开着老年代步车去河堤，散步锻炼，

或拍一些风景照片。

“平时吃饭我也从不迁就，想吃啥就做啥。没事了包顿饺子、做顿蒸面条，做多了吃不完，我就会喊孩子们都来吃。”杨贵州说。

在杨贵州老人的阳台上，种植有兰花等植物，每天老人都按时打理它们。老人的阳

台上还有一张练习书法的桌子，“闲暇时就写毛笔字，写了很多，都送人了。”杨贵州说。

“我的晚年生活很幸福，养养花草、练练毛笔字，都能修身养性。经常出去散步锻炼，生活圈子也扩大了，很开心。”杨贵州老人说。

C 儿女孝顺不孤单

杨贵州老人2005年从国网漯河供电公司退休，有一个女儿和一个儿子，孩子们都非常孝顺，为了更好地照顾老人，儿子和女儿每周都会回家陪老人过周末。平时，老人也会到孩子们家里吃饭。“孩子们都很孝顺

我，经常给我买东西、照顾我。每逢周末放假，孩子们都会回来看我，大家一起吃吃饭、聊聊天，我觉得很幸福。”杨贵州老人说。

据老人介绍，退休后，他衣食住行样

样不缺，孩子们的孝心让他从不感到孤单。“正因为衣食无忧，自己保养好身体，才能健康地过好晚年生活。”杨贵州老人乐呵呵地说。对于现在的生活，他感到过得很舒心。

养生保健

适当睡懒觉 养生护阳气

昨日立冬。在这个节气里，一切耗伤阳气的行为，如过食生冷、长期熬夜等均可能对机体造成不利影响，养生食补也要注意有所选择。

老人晨练要避免起得太早

立冬之后，要逐渐养成多睡一会儿的习惯，养护阳气。《黄帝内经》中指出：“冬三月，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光。”意思是应该早睡晚起，等太阳出来后再起床。

专家指出，“立冬”后，老年人晨练要避免起得太早。户外活动应选择在9点半以后到16时之前进行，以身体微热最为适宜。许多老年人喜欢天不亮就起床出门晨练，这在冬季是不适宜的。因为冬季早晨气温低，人体交感神经兴奋，引起全身皮肤毛细血管收缩，血液循环阻碍增加，血压容易升高，心肌耗氧量也增加，老人晨练易引发心肌梗死或脑溢血等意外情况。

冬季温补为主

冬季，我们要适当增加主食和油脂的摄入，保证优质蛋白质的供应。羊肉、牛肉、鸡肉、虾、鸽、鹌鹑、海参等食物中富含蛋白质及脂肪，产热量多，御寒效果最好。

寒冷气候使人体维生素代谢发生明显变化，增加摄入维生素A和维生素C，可增强耐寒能力和对寒冷的适应力，并对血管具有良好的保护作用。维生素A主要来自动物肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜等，维生素C则主要来自新鲜水果和蔬菜。

根据中医五行理论，“肾主冬”，因而冬季养生要重视补肾，而“黑色入肾”，故以食“黑”为补。如黑米滋阴补肾、健脾养肝，黑豆补肝肾、强筋骨，黑芝麻滋肝养肾、明目黑发，黑枣平胃健脾、补肾填髓，黑木耳滋阴润肺、养胃补肾等，皆是佳品。

立冬后老年人提防三种疾病

中医主张“立冬”后的养生重在藏，宜避寒就温、敛阳护阴，以使阴阳相对平衡，防御疾病、健康度冬。立冬时节不适合“露”，而是需要“藏”了，尤其要注意暖背、暖足，睡觉前可以泡泡脚。

专家提醒，立冬后，老年人应提防中风、心梗和流感等三种疾病“伤身”。

中风是老年人的常见病、多发病，在寒冷的冬季更易发生。老年人多有高血压，一遇上寒冷天气，身体就适应不了，血压便随之增高，就有发生中风的危险。

心肌梗死也是老年人冬季的高发病。当人体受冷刺激后，由于血管收缩，导致心肌缺血缺氧，容易诱发心绞痛，若措施不力，会发生心肌梗死。

老人冬季感冒，若治疗不及时，就容易诱发多种危及生命的并发症，如肺炎、肺心病、哮喘及慢性支气管炎等。在寒冬季节，老年人要注意加强耐寒锻炼，调理好饮食，防止流感发生。

据《法制晚报》

本版以真诚的视角关注老年人的生活及身心健康，为老年人提供展示自我的平台和与同龄人沟通交流的窗口。老人之间、邻里之间的温情故事，老夫妻患难与共的亲情爱情，或心

灵手巧、有一技之长的老人……若你身边有这样的线索，请联系我们。

联系电话：13938039936

