

巧手做香包 古稀老人“老有所为”

“这个香包看着不错。”“现在会做香包的人很少，戴着这种香包感觉好像回到了小时候。”5月14日，在市区黄山小区，一个挂满香包的三轮车前聚集了不少市民。这些香包都是74岁老人杨秀梅做的，有一双巧手的她做香包已经有十多年了。



杨秀梅老人自制的架子上，挂满各种香包。

□文/图 本报记者 王培旭

退休后重拾兴趣爱好

“你看我做的香包，有开口笑、粽子、搬脚娃娃……”杨秀梅兴致勃勃地向记者介绍起来。家住市区嵩山路沙河大桥附近的杨秀梅年轻时就是个巧手的女子，她经常自己琢磨着给孩子做出一套套合身漂亮的衣服，受到身边人的夸奖，孩子们也特别喜欢穿。

退休之后，闲来无事的她重新捡回了自己的兴趣爱好。

家中的空调罩、门帘、枕头罩，凡是自己动手能做的都自己做。在跟杨秀梅聊天的过程中，记者看到她斜挎的一个小包看起来很特别，红色的包面上绣着黄色的向日葵，侧面是花色条纹状的包面，拉链上系着一个小香包。“这也是我自己做的，我想要一个包就自己琢磨着做了一个，我背着出去经常有人问我

包是哪儿买的。”杨秀梅笑着说。

至于为何做起了香包，杨秀梅告诉记者，看到别人在做，自己也想试试。“很多年前就有人在街上卖手工香包，我想着也做一些，让大家也见识一下我的手艺。”杨秀梅说，“没想到这个习惯坚持了这么久。”

做香包充实晚年生活

虽然杨秀梅的年龄越来越大，但手上的功夫丝毫不减当年。采访中，她用随身携带的工具、材料向记者展示如何做一个简单的香包。“先把这块布对折一下，剪成兔子的形状，然后把一边缝上，把药末倒进去，再把另一边缝上……”杨秀梅说。不到十分钟，一个简单的兔子香包就做好了。

别看杨秀梅做起来容易，一些工艺复杂的香包，可是要花费一整天时间。“有的香包需要一点一点把图案绣上去，没耐心做不来。”杨秀梅说。

记者注意到，杨秀梅做的香包香味浓郁，沁人心脾。她告诉记者，香包里的药末是由7种药材组合而成。“有白芷、山奈、艾叶……都是我在药店

买回来自己研磨的。”杨秀梅说。

其实，去年端午节过后一个多月，杨秀梅就开始准备今年的香包。“每天不拿针线和剪刀，总觉得少些什么。但是我年龄大了，不能太操劳，就不紧不慢地做，到现在已经做了900多个。”杨秀梅说，“每年做香包能挣几千块钱，补贴家用。”

老手艺希望有人继承

过去一到端午节，家家户户都要缝香包、包粽子，香包可以防虫、祛病、辟邪。如今，粽子和香包在超市就可以买到，也就很少有人费时费力地去做。渐渐地，会做传统手工香包的人越来越少。对此，杨秀梅颇有感触，她认为制作香包是一种文化习俗，自己做的更有意义。因此，每年端午节前，她都要把

自己做的香包送给亲朋好友，表达心意。

就在记者采访的半个小时里，杨秀梅就卖出去5个香包，大家都对这位老人的手艺赞不绝口。“每年都要给孩子买香包，正巧看见这儿有人在卖，就买个带回去。”市民王淑华说。

虽然香包不愁卖，但是杨秀梅关心的并不只有这些。

“这几年，传统节日的氛围倒是越来越浓了，每年准备的香包都能在端午节前卖完，大家都知道传统文化需要传承下去。”杨秀梅告诉记者，“我也跟孩子们说过，希望他们有时间回家学一学怎么做香包，可是他们都没什么兴趣。这门手艺要是丢了就实在太可惜，要是有人想学都可以来找我。”

养生保健

三步走发现早期血管硬化

坚持三步走可帮助发现早期血管硬化。

第一步：了解易发人群。老年人是动脉粥样硬化的高发人群，男性发病较女性多。高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖、精神紧张，以及缺乏运动等都是危险因素。

第二步：警惕早期信号。比如，部分老年人的眼角膜周围会出现一圈灰白色的环，医学上称之为角膜老年环，这是血液中过多的胆固醇等沉积在角膜边的结果。很多老人出现过心悸气短的症状，经常是一过式的。这是心脏供血不足的反应，大多数是由于冠状动脉硬化和血栓引起的。

第三步：及时做检查。动



脉彩色超声（可检测颈动脉内膜的厚度、发现颈动脉和周围动脉是否存在斑块）、动脉造影（可检测血管壁上的粥样硬化病变，并判断管腔狭窄程度），对检出早期血管硬化有帮助。

据《华西都市报》

聪明吃肉法兼顾口福和健康

国人人均肉类摄入量已从不足9公斤增加到近64公斤，很多人的健康因此出现问题。这些年，不少人开始在饮食中减“肉”，然而却矫枉过正。

对于病人，医生常叮嘱：少吃肉。于是，很多人便放弃吃肉。其实，通过少吃肉来预防“三高”，是40岁左右的中年人做的，但到了60岁后，这样做反而不利于健康。这是因为，一味少吃肉会导致蛋白质摄入不足，令肌骨衰退，加速老化，增加跌伤、心脏病等风险。其实，完全可以聪明地吃肉。

吃肉去皮。把肉皮去掉，用清水煮或者蒸熟，然后蘸着



蒜泥和醋吃。吃肉时喝点杂粮粥。如燕麦、荞麦等，可降低胆固醇。

老人吃肉，炖够俩小时。随着肉炖的时间加长，猪肉中的饱和脂肪酸含量大幅下降。

糖尿病人吃肉配蘑菇是一种很好的选择。 晚综

冷知识

鸳鸯其实多负心

鸳鸯在我国一直被视为爱情和忠贞的象征，但其实，它们之间的感情很脆弱。在谈恋爱的时候，雄鸳鸯会一直陪在雌鸳鸯身边，可一旦雌鸳鸯产下宝宝之后，雄鸳鸯就会立刻远走高飞，将养育子女的任务全丢给雌鸳鸯。

贝壳能帮助造桥

贝壳造桥，这听起来天方夜谭的想法却真实地运用在桥梁建造中。福建泉州的洛阳桥在建造时，为了巩固桥基，造桥过程中在桥下养殖了大量的牡蛎。牡蛎繁殖

速度快，外壳附着力强，发挥牡蛎的这些特点，可以把桥基和桥墩牢固地胶结成一个整体。这种结合生物特性的创新工程施工方式被称作“种蛎固基法”。

生物钟会影响嗅觉

近期，美国布朗大学的研究者做了一个关于嗅觉的试验证明：生物钟还会影响我们的嗅觉灵敏度！结果显示，嗅觉在晚上9点左右，也就是睡觉前几个小时，达到了最灵敏状态；而凌晨2点到上午10点之间，嗅觉灵敏度最低。人们睡着以后很容易受到噪音和强光的影响，却不容易被刺鼻的味道“叫醒”，也许正是因为生物钟的作用。 据《快乐老人报》

本版征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐，拓展自身的兴趣爱好，展现快乐的老年生活；或在养生与保健方面有独特的理念的方法；或别具情趣，在生活的某方面有特长和“绝活儿”；或老年夫妻相濡以沫、相互扶持，有着感人的爱情故事……如果你身边有这样的线索，请联系我们。电话：15839581210