

真厉害 95岁老人还能做木工活

在召陵区春和家园小区，95岁的徐苗喜耳聪目明，乐观知足，用自己喜欢的木工手艺帮助邻里，受到了大家的尊重。3月19日，记者采访了这位九旬老人。

□文/图 本报记者 于文博

生活简单 作息规律

当天下午，记者来到徐苗喜家中看到，家中摆放着简单的家具，收拾得干干净净。徐苗喜正坐在沙发上闭目养神，看到记者，老人十分热情，聊天中，他说话不疾不徐，温和亲切。徐苗喜1924年出生，老家在舞阳县，13岁跟随舅舅跑船，1977年退休，目前和老伴居住在此。

徐苗喜身体硬朗，日常生活可以自己动手，家在四楼的他，还要经常下楼找相熟的人聊天。徐苗喜的老伴芮兰英告诉记者，他们平时生活很简单，早上6点多起床，晚上8点多休息，饮食上都是家常便饭，两人都爱吃面食，经常吃馒头和面条，多以素菜为主，偶尔吃些肉食。“早上可以吃一个馒头，喝一碗稀饭，到了晚上，就要减半了。”徐苗喜说，“我这饭量比不上年轻时了，以前一顿饭能吃五个馒头呢！”

平常没事的时候，徐苗喜会和老伴一起下楼，到家附近转一转，稍微活动一下，有时候也会在家看看电视，听听豫剧。“家里孩子都大了，我的孙子都30多岁了，也没啥需要我操心的。”徐苗喜说，他现



徐苗喜老人向记者展示他使用多年的尺子。

在最大的任务就是让自己身体健康，开开心心地过好每一天的日子了，人要懂得感恩。”徐苗喜说。

乐观知足 心怀感恩

“现在的日子真好，啥都不用愁。”在和徐苗喜聊天中，记者多次听他提起这句话。对于如今的生活，徐苗喜很知足，也很感恩，他告诉记者，小时候，家中条件很差，最困难的时候，母亲要靠讨饭养活一家人。徐苗喜13岁时，跟随舅舅跑船，后来有了自己的船，直到1972年，他才离开了船。这期间，徐苗喜吃了许多苦，扛包送货，累得腰都直不起来，拉纤把肩膀上磨掉几层皮，这些都是常有的事情。

虽然年轻时常常因为生活压力很累，但徐苗喜一直很乐观，他觉得只要脚踏实地地干活，就能养活一家人，就能过上好日子。从船上回来以后，徐苗喜又到一家工厂工作，1977年退休后，还学会了制作豆腐脑，在街上做起了小生意。徐苗喜有六个孩子，每个人都都很孝顺，每隔几天就要来看看他，帮忙干干家中的杂活儿，逢年过节，孩子们聚在一起，一家人说说笑笑，十分热闹。“现在想吃啥吃啥，想穿啥穿啥，再也找不到比现在好

爱做木工活 热心帮邻里

在徐苗喜家中，摆放着许多木质家具，高低板凳、木质沙发、木质茶几等，这些都出自徐苗喜之手。年轻时，徐苗喜跟随父亲学习制船，船上的物件大多都是木质品，他也因此学了一手好手艺。退休后，徐苗喜没有放下这门手艺，常常在家中做一些小家具，阳台上摆放着他使用多年的工具，晾衣绳上挂着许多旧皮带，这些都是徐苗喜四处收集来，用于制作马扎。

很多邻居知道徐苗喜会木工，有时会找他帮忙。前一段时间，邻居李先生请他帮忙制作一个病人用的特殊板凳，徐苗喜问清楚了具体的形状和功能以后，花了近一个星期做好了板凳。“都是邻居，帮忙都是应该的，我怎么能收他的钱呢！”板凳做好以后，邻居李先生再三要付钱表示感谢，都被徐苗喜婉言拒绝了。

不仅对李先生，其他邻居需要帮忙的，只要在自己的能力范围内，徐苗喜都欣然应允，他告诉记者：“年纪大了，找点事做做，还能给别人帮个忙，也算没白忙活。”

养生保健

自制药枕调理更年期失眠

更年期本应是一个正常的生理时期，但由于这个阶段女性体内雌激素大幅衰减，会出现喜怒无常、脾气暴躁、潮热多汗、心悸失眠等问题，身心健康及人际关系大受影响，严重者不适症状可持续10余年，严重困扰生活。

给这类人推荐一种药枕疗法。准备灯芯草450克，将灯芯草烘干，研成粗末，装入枕芯，制成药枕。适用于阴虚火



旺型绝经前后诸症，症见心烦不寐、睡而易醒、心悸不安、头晕耳鸣、五心烦热、晨起咽干、腰酸腿软。

晚综

热毛巾擦背好处多

三洗不如一擦，老年人经常擦背有很多好处，不洗澡时也可进行。

准备一条毛巾，用手拽住其两端，与后背进行机械摩擦，重点擦拭脊柱部位。毛巾不能太湿，天冷时宜稍微热些，约40℃；天热时最好稍凉些，约30℃。每次擦背最好在15分钟左右，擦

至皮肤发红、四肢温暖为宜。

经常擦背能使皮肤毛细血管扩张，促进血液循环，增强免疫力，还有利于消除疲劳、改善睡眠以及淋巴液循环状况。自己擦背时，胳膊来回运动，让上半身都参与活动，对心肺功能也有好处。

晚综

感冒后汗蒸很危险

汗蒸虽好，但也挑人。汗蒸比较适合风湿、类风湿、肥胖易疲劳患者。而对饮酒或饱餐后，孕妇，有心脑血管、哮喘、肺炎、贫血、感冒发烧等疾病的人来说，这种被迫大量出汗的方式会引起体液减少，加重心脏负担。

建议单次汗蒸时间30分钟左右为宜，耐受力强者可适当休息后再蒸20分钟。汗蒸前先喝两杯水，在蒸的过程中也要及时补水；汗蒸后要在温度适中的室内等汗干半小时后出门。

晚综

祖孙乐事

想家不想人

□田家杰

周末一家人外出就餐，吃饱喝足后闲聊起来。时间一长，4岁的孙女瑶瑶就待不住了。她拽着我的胳膊一个劲地催促道：“爷爷，爷爷！你别说了，咱快回家吧！我想家了！”

我说：“爷爷奶奶、爸爸妈妈还有姐姐都在这儿，你还想什么家啊？”



没想到她头一歪：“爷爷，我想家，不想人！”

生日

□汪小弟

我60岁生日那天，一家人给我过生日。中午，女儿买了个蛋糕回来，3岁的孙子急着要吃，女儿说：“一会儿大家都来了一块吃，好吗？”孙子听话地点了点头，之后跑过来

问我：“爷爷，姑姑说今天是你的生日，生日是什么意思呀？”我摸着孙子的小脑袋说：“生日嘛，就是爷爷是今天生的。”

孙子听了不相信：“爷爷，你骗人，你今天生的就长这么大了？”

健康之道

老中医偏爱吃豆类

一些名老中医日常饮食对豆类很青睐。他们的健康长寿与吃豆有关吗？他们如何吃豆？

做成主食：杂豆面、杂豆饭

老中医爱把豆类做成主食，或煮成豆米饭，或做成杂豆面。比如，河南中医药大学第一附属医院年近八旬的崔公让教授最常吃的主食是杂面条。

他的老伴把绿豆、豌豆、黄豆、小豆、扁豆等8种杂粮磨成面后，亲手擀成杂面条。还有一种在他们老家叫作“懒豆腐”的饭，将白菜帮子洗净切碎，与豆浆豆渣一起煮。这两年，他每周要吃两三次，每次一两碗，脂肪肝减轻了。

做成茶饮：豆子茶

那些老中医喝了一辈子的茶中，就有豆子茶。

上海中医学院妇科教授朱南孙96岁，但她常被人说“看起来才70岁”。她常用绿豆、赤豆、黑豆各20克，加生甘草6克，煎汤代茶喝，认为对减轻色斑暗沉有好处。

中南大学湘雅医院中西医结合研究所副所长胡随瑜最爱喝姜盐豆子茶：熟黄豆或黑豆一勺，生姜末、熟芝麻、绿茶适量，食盐少许。先将茶叶用开水泡开，然后将盐、生姜末倒入罐内混匀，抓把炒熟的豆子、芝麻撒在杯里。这杯茶能补充能量，活血散寒，特别适

合老人饮用。

做成菜：豆腐最相宜

“我每天都有豆类菜，最爱吃的是小葱拌豆腐和麻婆豆腐。”北京中医药大学养生室教授张湖德说，老年朋友若想健康长寿，要多吃豆。现代营养学认为，豆类富含蛋白质，特别是用大豆做的水豆腐、豆腐丝、豆腐干、豆腐皮之类，非常营养。中医认为，五豆入五脏，其养生功效可见一斑。不过，他建议吃豆要控制量，最好每天不超过3两，老人还要吃鸡蛋、牛奶、鱼类、蔬菜等补充营养。且吃豆不妨有针对性，如腰膝酸软可多吃黑豆，肝火旺可多吃绿豆。晚综