

修理自行车、鞋子

87岁老人路口摆摊32年

在市区人民路与泰丰西巷交叉口附近，几乎每天都能看到老人的身影，他坐在一个修理摊前，用粗糙的双手修理着各种东西……这位老人名叫张玉庆，今年已经87岁了。5月3日，记者采访了这位老人。

□文/图 本报记者 张玲玲
于文博



无论寒冬酷暑，只要天气允许，张玉庆老人每天都准时出摊。

1 坚守修理摊32年

当天，在张玉庆老人的摊位前，记者看到一辆三轮车里放着各种零碎的修理工具和零件，摊前摆放着一个“便民服务点”的牌子，老人身材消瘦，穿着一件老式的蓝色褂子，坐在一个马扎上，认真地缝制一件长方形的物件。他手速很快，针脚缝得细密。“趁着这会儿没人修东西，我给自己做一个护腰垫，魔术贴和垫子都是我平时自己攒的。”张

玉庆说。经过交谈，记者了解到，老人家住召陵区邓襄镇张庄村，在这里摆摊已经32年了。在老人脚下，放着一个木箱，箱子破旧，棱角已经被磨平。别小看这个木箱子，它已经陪伴张玉庆30多个年头了。“当初为了做修理生意，我自己制作的。”张玉庆说，年轻时，他做过泥工、木工等，常年奔波，后来看到有人修理自行

车、鞋子，觉得这门手艺很不错，并且比较稳定，便打算做这个生意。为此，他找到一位修理师傅，交了学费专门学习。一年后，经过准备，他终于有了自己的修理摊。

“一开始，摊位就摆在这里，这么多年了，从来没有变过。”老人说，从摊位摆上以后，无论寒冬酷暑，只要天气允许，他每天都准时出摊。

2 每天摆摊充实生活

“我不喜欢喝酒，也不喜欢打牌，没啥其他的爱好，每天摆摊干活，觉得生活挺充实的。”张玉庆老人说，目前，他独自居住，如果哪天不摆摊，他就会觉得那天过得特别慢，特别无聊，“忙活习惯了，一闲下来心里就空落落的。”

张玉庆告诉记者，由于摊位离家比较远，每天早上5点多，他便起床忙活，吃完早

饭，就赶往摊点，中午吃自己带的饭菜，直到下午5点多结束工作，再骑三轮车回家。“来一趟，将近一个小时。”张玉庆老人一边干活一边告诉记者，他说话不疾不徐，透着亲切感，“以前摆摊是为了养家糊口，现在孩子们都大了，各自成了家，我在这儿摆摊，就是图个乐呵，为大家服务，顺便挣个零花钱。”

摆摊多年，修理摊给张玉庆老人带去了许多快乐，由于常年工作，他双手指关节已经变形，手上布满了老茧，长时间的坐姿也导致颈椎和腰都有较大的损伤，坐一会儿，就要起来活动一下。尽管如此，张玉庆老人依然觉得摆摊很开心，“出来摆摊多好，有活儿干，还能锻炼身体，要是让我每天啥也不干，我受不了。”

3 结交朋友 收获快乐

30多年来，摊点固定在一个位置，张玉庆老人也结交了很多朋友。“我性格比较随和，待人也真诚，好多人都认识我。以前这里是化肥厂，厂里的很多工人过来修东西，大家都熟悉得很。现在，住在附近的居民基本上都认识我，有时候我中午去吃饭或买东西，经常有人主动跟我打招呼。”张玉庆说，“虽然只

是一个招呼，但我心里可高兴了，尽管我不住在这里，但大家就像住在一起的邻居一样。有时候谁有不用了的旧东西也拿来送给我，让我当配件用；如果有事没有出摊，他们都会关心地问我，怎么没有出摊呀？简单的一句话，让我心里暖暖的。”

在不少附近居民看来，张玉庆的摊位不仅方便了大家的

生活，更是一个消遣处。“我们都是老伙计了，没事了就过来坐一会儿，跟他说说说话，聊聊天，可得劲。”一位大爷说道。

“如今，每天出摊就是我的生活习惯。既服务了大家，结交了朋友，收获了快乐，我自己也锻炼了身体，所以啊，只要身体条件允许，我会坚持出摊。”张玉庆说。

养生保健

甩小腿能强健骨骼

一个人50%的骨骼和肌肉都在两条腿上，老年人平时应多做些腿部锻炼。

揉腿肚。用两手掌夹住腿肚，旋转揉动，每侧揉动

20~30次为一节，共做六节。甩小腿。一手扶墙或扶树，先向前甩小腿，使脚尖向前向上翘起。然后向后甩动，甩80~100次为宜。 晚综

酸枣仁肉汤降火助眠

如果持续失眠，还伴有情绪焦虑、口舌生疮等症状，这就是中医所讲的“心火上炎”。建议这些人日常喝点酸枣仁肉汤来调理。

取黄连1.5克，人参须10

克，酸枣仁15克，排骨或瘦肉100克，调料少许。将排骨或者瘦肉洗净，加入黄连、人参须、酸枣仁和适量水一起炖汤。该汤有降火清心、宁神助眠的功效。 晚综

高糖食品危害大

当我们还在限盐的时候，国外又开始限糖了。世界顶尖研究型大学美国康涅狄格学院的专家近日对外发出警告，长期摄入高糖食品会伤及全身，高糖食品为何那么危险？

吃糖上瘾，伤皮肤毁血管。有研究显示，吃糖上瘾会对皮肤、牙齿、大脑、血管等造成伤害。长期高糖饮食会使大脑变得迟钝、记忆力下降。糖分摄入过度会影响人体对食物中钙质的吸收，从而影响骨骼健康。多吃甜食还会导致人体过早老化和皮肤受到损伤。

另外，甜食会使血液中的甘油三酯升高，使得血液黏稠度增加，血脂升高。

吃着不甜的高糖食物更危险。要限糖，应留神那些吃着不甜的食物。譬如超市中最常见的番茄酱，除了水和番茄泥，含量最高的就是糖。速冲糊粉也是含糖大户。因为单纯的谷、豆等磨成的粉口感不佳，往往会加入很多糖来调整口感。还有山楂片、话梅等酸味零食，它们本身口感较酸，加工中需加入大量糖，才能让口感酸甜适宜。 据《重庆晚报》

健康之道

叶天士：调好脾胃百病消

清代有位著名医学家叫叶天士，他有深厚的医学造诣，其著作《温热论》等至今仍被临床医家推崇备至。在一些热播剧如《延禧攻略》中，就提到过这位名医。

叶天士活到了80岁，晚年仍亲自为患者诊病，精力不衰。在老年养生学方面，叶天士也颇有建树，他的一些养生观点对后世影响深远。

养生先要养脾胃

叶天士在脾胃病论治上颇具特色，中医脾胃学说发展到他那，已形成一个比较完整的理论体系。在叶天士看来，调好脾胃就能百病消。

脾胃不好的人，会出现面色萎黄、体倦乏力、食少乏味或食后胀气、气短怕冷、形体肥胖等症状。建议这些人适当吃些山药、小米、莲子肉、陈皮、芡实、白扁豆等健脾之品，平时可用这些食物熬粥食用。

要长寿，女养肝男养肾

叶天士在研究中发现，男

女养生重点各有不同。他提出，男以肾为先天，女以肝为先天。

现代医学证明，女性为阴柔之体，以血为本，以气为用。肝主疏泄，功能正常则全身气机升降、出入运行通畅，气血调和，因此女性养生要着重养肝。建议她们在平时应多吃青菜，注意宣泄不良情绪，还可按揉一些养肝穴位，如大敦穴和太冲穴，它们有疏肝理气、清肝明目、恢复肝功能的功效。

而男性在生活中承担更多的压力及家庭责任，肾精耗损更大，容易出现力不从心、头晕眼花、腰酸背痛、记忆力下降等问题，因此男性更要补肾养肾。建议他们平时多吃黑色食物，多做腰部按摩。具体做法是：将双手对搓，以略觉发热为度，再将双手掌置于腰间，上下搓摩，直至腰部感觉发热为止，可起到疏通经络、行气活血、温肾壮阳的作用。

据《三晋都市报》

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