

作息规律、心态乐观、自控力强……

97岁老人的养生经

尽管今年已经97岁高龄，但康绍林老人身体硬朗，能独自上下楼梯，头脑清醒，思路清晰……6月12日，在市区黄河中路一出租屋内，记者采访了老人，了解他的故事及养生之道。

□文/图 本报记者 张玲玲



97岁的康绍林身体硬朗，精神矍铄。图为儿子为他整理衣服。

1 退而不休，工作至83岁才休息

6月12日上午11点多，室外已经骄阳似火，但记者来到康绍林的房间时，却感受到一丝丝凉意。今年97岁的康绍林正坐在床边，专注地看电视。“来吧！坐。”看到记者到来，老人稳稳地站起身，麻利地搬起一把椅子。老人身穿白色短袖、黑色运动鞋，身体硬朗，精神矍铄，说起话来思路清晰。“年龄大

了，对温度要求比较高，温度太高或太低他身体都吃不消，今天天气热，我们上午都没出门。”康绍林的儿子康群召说。

老人告诉记者，年轻时，他曾学习过中医知识，主要负责抓药；退休前，他在一家医药公司工作；退休后，他多次被药店或诊所返聘继续工作，直到83岁那年，才真正回到家

里休息。“那时候身体好，也不觉得累。”老人说。

采访中，康群召向记者展示了一本《丸散膏丹集》，文内纸张已经泛黄，里面全是用毛笔书写，字迹工整。“这是父亲年轻时整理的各类中药配方，好多精华的配方现在市面上已经找不到了。如果将来时间允许，我要把这些失传的配方传播出去。”康群召说。

2 儿孙孝顺，老人被照顾得无微不至

“我现在身体好离不开儿子的精心照料，昨天早上起床后我有点头晕，给他说了，他吃完饭就带我去医院检查。”采访中，提起儿子康群召对他无微不至的照料，老人一脸的自豪。2015年，为了更好地照顾他，康群召开始和他住在一起，每天寸步不离。“我家住6楼，上下楼不方便，反复思量后，我决定租房子，我和父亲搬出来住。这里楼层低，而且离河堤近，生活也方便。”康群召说，每天早上6点多，他

先让父亲喝一杯清水，然后开始准备早餐。

为了让父亲吃得舒心又有营养，康群召可谓花尽了心思。“早上用三个鸡蛋加入红糖和西洋参粉一起炖成鸡蛋羹，用炸好的鳕鱼块和土豆片蒸好后捣成泥，早餐就算做好了；中午一般是馄饨或面条，一定要小火煮烂，比如煮馄饨时，要煮近半个小时，煮的时候就站在旁边盯着，保证皮不能烂；晚上就是小米、莲子、桂圆粥，半夜如果饿了就沏包

奶粉或者热杯牛奶。”对于每餐的食谱及烹饪的火候及时间，康群召了如指掌。

在康群召看来，父亲年龄大了，更需要高质量的生活：每天晚上为父亲洗脚，解除乏气；为了防止皮肤过敏，使用母婴洗衣液给父亲洗衣服；为了陪父亲散心，骑电动三轮车载着他外出遛弯……“我每天24小时陪着父亲，力所能及地给予他高质量的陪伴，避免让他产生孤独感，让他活得有尊严。”康群召说。

3 心态平和，开心享受每一天

“我心态好，不生气，对啥事儿都能看得开。”采访中，当问及老人的养生之道时，老人如此说。“作息规律、性格随和、心情舒畅、自控力强……”康群召在一旁补充道，“我都佩服父亲的自控力，尤其是饮食上，遇到不好消化的食物，不管多美味，他一口都不吃。每天晚上9点，

他都准时上床睡觉。”

为了更好地保证父亲心情舒畅，康群召每天都会给父亲读一些“心灵鸡汤”，有意无意间影响着父亲。“钱是身外之物，不能看得太重……”老人向记者讲起了前一天晚上康群召为他读的“心灵鸡汤”。

“父亲性格随和，有时遇到点不顺心的事儿，我一开导

或者给他讲点道理哄哄他，他情绪很快就平静下来了。”康群召说。

“子孙们都孝顺了，前天儿媳、孙媳还带着蛋糕来给我过生日，重孙子抱着我的脸亲，我心里那个乐呀！”老人说，“跟过去相比，现在生活条件这么好，我得开心地享受每一天。”

养生保健

夏季养心试试两道小麦汤

从中医的角度而言，小麦能清虚热、止烦渴。炎炎夏日，想养心健脾，不妨试试这两道与小麦有关的汤水。

1.甘麦大枣汤

材料：生甘草10克，小麦30克，大枣5至10枚。

做法：先将小麦洗净，然后将净水约500毫升倒入锅中，放入生甘草、小麦和大枣，用小火慢慢熬，煮沸后煎至250毫升左右，去渣，饮汤，吃枣。

功效：养心安神，但舌苔厚腻、痰多者不宜；如果伴有夜间出汗严重情况，则可用浮小麦（轻浮瘪瘦的小麦）取代小麦。

2：浮小麦羊肚汤

材料：浮小麦50至100克，羊肚250至350克。

做法：浮小麦放纱布袋内，扎口；羊肚洗净切块。两味同煮至肚熟，弃药袋，调味。早晚餐服食。

功效：健脾益气止汗。

晚综

晚上散步宜在睡前3小时

“饭后百步走，能活九十九”。因此，很多老年朋友常选在晚饭后、睡觉前散步。有的快步走，有的遛弯，常常一走就是一个多小时。从中医角度看，老年人不宜将主要锻炼时间放在晚上，且时长应控制在半小时以内，以免伤气。

晚上散步不宜超过半小时。中医认为，晚上，人的精气神内敛，阳气收藏，老年人本就气血不足，加上“久行伤肝”，一旦行走太过，甚至大汗淋漓，不仅伤筋，还易伤肝气。因此，晚上散步以10至30分钟、不感觉疲劳为宜。

晚上散步应提前到睡前3小时。因为散步时体温升高，

人的大脑会得到降低体温的信号，体温降低使人放松，因而促进睡眠。但如果散步离入睡时间太近，不足以使身体降温，反而影响睡眠质量。因此，最好将晚上散步时间提前到睡前3小时。

晚上散步动作要舒缓。很多人喜欢边走边拍打身体或按摩腹部，这种方式更适宜晨起锻炼。如果是餐后散步，被拍打的器官会受到刺激，使人体过于兴奋，不利晚上睡眠。因此，晚上散步时，可以有规律地伸伸胳膊、打打拳，让肩、颈、肘等部位得到充分锻炼，但幅度不宜过大。

晚综

习作园地

锁

□张新立

老家大门
有一把锁
它饱经风霜
坚定而执着
一个岗位四十年
辉煌岁月走过

老家这把锁
经历四十年春夏秋冬轮回
闻了多少遍
百花盛开的芳香
听了多少遍
蝉的歌唱
欣赏了多少遍
绿了又红的枫叶
呼吸了多少遍
万里雪飘之后
沁人心脾的气旋

老家这把锁
静静观察了家乡的巨变
它看到邻居的房屋
由一层简陋的平房
变成二层三层
窗明几净的楼房

老家这把锁
看到人们的代步工具
由脚蹬自行车

变成了漂亮的小轿车

老家这把锁
看到邻居的菜篮子
由单一的萝卜头
大白菜
到多了鸡鸭禽蛋
鲜菜花
还有新疆的哈密瓜

老家这把锁
看到人们的穿着
由单一的土布衣
变成色彩鲜艳
质量上乘的靓丽时装

老家这把锁
听到人们的步点
由日出而作
日落而息的慢节奏
变成具有
新时代特点的欢歌

老家这把锁
日复一日年复一年
坚守岗位
见证变迁
我爱老家这把锁
因你的执着让我心安
因你的坚守
我的心里有个温暖的港湾

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