

爱写诗、爱劳动、爱旅游、爱养生……

# 九旬老人有套“长寿经”

在召陵区青年镇井庄村，经常能看到一位老人：他腿脚利索，精神十足，没事的时候喜欢遛弯儿，有时在地里干农活儿，如果不是旁人介绍，很难猜到老人已经90岁了，他就是张金兰。8月19日，张金兰老人和家人向记者讲述了他的“长寿经”。

□文/图 本报记者 吴艳敏



张金兰老人的院子里，种有很多蔬菜和花卉。

## 1 用诗歌记录生活点滴

走进张金兰家里，满院子绿油油的农作物出现在记者眼前。更令记者惊讶的是，张金兰老人90岁高龄依然手不颤、耳不聋、眼不花，腿脚利索，精神气很足。

在张金兰家里的墙上，记者看到几张照片下面写着诗。张金兰告诉记者：“这些都是我拍的照片，顺便附上自己写的诗。诗的内容就是当时发生的情景，我就以诗的形式记录下来。”

张金兰老人说：“我中学毕业就辍学了，喜欢写诗，每天都会写一首诗。”

“灵感就是对某种事物或现象的感悟，它当然来源于生活。”此话不假，在张金兰老人创作的诗歌作品中，灵感来源于生活，能发现生活中的变化，并且记录的都是生活中的点滴。

“我经常给孩子们说，生活中不缺写诗的素材，只要有一双会观察的眼睛，灵感随时会被触动。我前几天把政府对我们村里的生活环境和高龄老人的关爱写了一首诗，主要也赞美现在的美好生活。”

如今，老人虽说年事已高，可对写诗的热情只增不减。“到现在，我还是每天写诗，不信，你随时上门来检查，我准能交出作品。”张金兰笑呵呵地跟记者开起了玩笑。

## 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

## 2 生活有规律 每天闲不住

90岁的张金兰老人身体硬朗，这些都离不开他每天的饮食和劳动。

采访中，老人向记者透露了近几年的作息时间表：早晨五点半起床；在床上按穴位40分钟左右；然后起床自己做早饭；吃完饭劳动两个小时；然后看书、看报或写文章；晚上七点半就准时上床睡觉了。

除了生活很有规律，在饮食上，张金兰老人也非常注重养生。对于每天必吃的食物，他还编了顺口溜：“一斤青菜，一把豆；一个鸡蛋，二两肉；半斤水果，一袋奶；五谷杂粮天天有。”

“生活起居有规律是保持良好身体状况的基础，每天劳动也是我重要的养生之道，这也应该是我虽然90岁高龄，但依然手不颤、眼不花、耳不聋的秘诀吧！”张金兰告诉记者，他现在每天都要干两个小时的农活儿，天热的时候就等凉快了再干。

## 3 热爱旅游 晚年幸福

除了在家干农活儿、写诗，张金兰老人也非常喜爱旅游。90岁的他已经去过很多城市，他爬过长城，看过兵马俑。提起旅游，他便开心地打开了话匣子。

“孩子们都怕我一个人孤独，就利用假期带着我出去旅游。别看我这么大年龄了，出去爬山还是没有问题的。”张金兰告诉记者。

80岁时，张金兰老人去爬了长城，那是他第一次爬长城，心情很激动。除了爬长城，张金兰老人在81岁的时候，还在家人的陪伴下去了上海、杭州等城市。“我去过的旅游景点还是比较多的，这几天，孩子们还准备带着我去山

在张金兰的院子里，种有不少蔬菜、花卉和果树。张金兰的女儿张凤华告诉记者：“这些都是俺爸种的，院子外面也种的有。别看他90岁了，身体很硬朗。平时都是他一个人住，啥活儿都是自己干。”

一旁的张金兰老人笑呵呵地说：“院里院外，一共种了十几种蔬菜，还种的有梨树、杏树等果树。平时的蔬菜没有在外面买过，自己种的菜都吃不完，都是纯天然无公害的。”

“我是老了，可看到菜园里绿油油的，心里就可高兴了，有一种成就感……”老人爽朗地笑着说。邻居们都夸老人能干，本该早享清福的人，就是闲不住，这么老了，还坚持干这些农活儿。

记者了解到，老人还在村子附近河边开垦了一块荒地，种了粮食。“我去河边上干活儿，都是一个人骑着电动三轮车，三天不去都着急。”张金兰说。

## 养生保健

### 莲藕玉米汤可健胃养肺

今天，小编为大家介绍一款有着立秋汤品“第一补”之称的莲藕玉米汤。

从中医的角度来分析，莲藕玉米汤可健胃养肺解忧愁，还有助于预防便秘、降低心脏病风险和抗衰老。藕富含膳食纤维，热量却不高，因而能有助控制体重，有助降低血糖和胆固醇水

平，促进肠蠕动，预防便秘及痔疮。

取鲜排骨300克，莲藕300克，玉米1根。将排骨飞水后放入汤钵，一次性加入足够的冷水，大火烧开后小火炖40分钟。将莲藕与玉米切段，放入汤钵中，中火煮30分钟。最后放盐、枸杞，关火焖15分钟。

据《银川晚报》

### 吃错参易伤身

参可以用于补身，但是若在不了解其功效的情况下盲目进补，会对健康无益。

红参的主要功效是益气补血，可较好地解决气血亏虚的问题。但在服用红参后不宜再进食其他滋补类中药材，过度补充营养可能会导致出现上火或心慌气短等问题。

西洋参主要功效为补气



养津、滋阴补肾、延缓衰老等。西洋参中含有大量皂苷，具有抗肿瘤、降血糖、提高免疫力、改善记忆力等多种功能。

据《健康报》

### 芹菜拌海带有助降血脂

推荐一道有助降血脂的凉菜——芹菜拌海带。

取芹菜200克，海带100克，黑木耳50克，盐、鸡精各适量。把黑木耳、芹菜、海带用水洗净备用，将黑木耳、海带切成丝，把芹菜切成段。随后将黑木耳、海带丝用热水焯一下，芹菜用沸水煮3分钟捞出。把以上材料混合、放凉后，加盐、鸡精，拌匀后即可食用。

海带可降低人体对胆固



醇的吸收。黑木耳可抑制血小板凝聚，有降低血液中胆固醇含量的功效。芹菜味甘，性凉，有明显的降血压和降血脂的功效。三者合用能降血脂。

晚综

## 祖孙乐事

### 罚爷爷

□汪小弟

每月发了退休金，我都交给了老伴，每当小孙子要吃零食，我都说：“找你奶奶，钱你奶奶管着呢。”那天，我从抽屉里取了100块钱，不想被小孙子看见了。他二话不说转身跑到厨房

里：“奶奶，我看见爷爷偷你的钱了。”

老伴“严肃”地问小孙子：“尧尧，爷爷偷我的钱，你说该怎么惩罚他呢？”

小孙子歪着头想了想说：“罚爷爷把偷的钱给我买冰激凌吧！”

### 降压

□瑞爱特

那天，孙女看到桌上有一瓶降压药，就对我说：“爷爷，借我几粒吧，我也想降压。”

我问：“你那么小血压

也高了？”

孙女说：“血压没有高，但我压力大。最近我经常做错題，老师批评我几次了，我受不了这么大的压力！”我说：“这降压药可能降不了你的压力啊！”