

九旬老人心明眼亮 爱做针线活儿

在召陵区银鸽大道碧馨苑小区，90岁的老人王俊花身体硬朗，性格开朗，闲暇时经常穿针引线、缝缝补补，是孩子们眼中的“宝贝”。8月28日，记者来到老人家里，倾听她的故事。

□文/图 本报记者 于文博

1 身体硬朗 步履轻快

当天，记者来到王俊花老人家中，老人正坐在沙发上养神，儿子段国召陪伴在一旁。王俊花老人衣着简单，面色红润，看到记者到来，老人十分热情，她的儿子段国召告诉记者，近些年来，老人的听力有所下降，说话时要用很大声音，她才能听到，为了方便与别人交流，老人也能读懂一些简单的唇语。通过段国召的帮忙，记者和老人进行了交流。

王俊花老人今年90岁了，除了听力下降，偶有眩晕，她的身体十分硬朗，起身走动时，步履轻快，动作利索，不见一丝老态。“没事时，她喜欢活动，天气好的时候，还要到院子里转上几圈。”段国召说，母亲年轻时在老家舞阳务农，每天闲不住，现在虽然年龄大了，但依然喜欢动一动，家中一些零碎活儿，她顺手就给做了。

“因为听力不好，她和邻居们交流得不算多，一般和家人说得比较多。”段国召说，母亲是家里的独生女，小时候曾经读过四年书，如今虽然年纪大了，但视力很好，她看到家中有什么书，都会拿起来读一读。“她喜欢身边有人，但不能太闹腾，所以我们都是尽量安静地陪在她身边。”段国召说。

☞ 养生提醒

掌握三要点 轻松控“三高”

老年人患“三高”，要根据个人情况，按照“严、中、松”的原则来防治。

胆固醇控制要严格。严格



王俊花老人在缝补衣服。

2 穿针引线 缝缝补补

王俊花有六个孩子，年轻时，全家的衣服都由她制作，裁剪、缝制，每一道工序，老人都十分熟练。现在，家人的衣服都是在街上购买，不再需要她动手制作了，但老人还会时常穿针引线，为孩子们缝补一下开线的衣服、掉落的纽扣。

采访中，记者看到老人的针线用几层纸包裹着，外层还裹着一层塑料，从中不难看出她对这些针线的珍视。老人随手拿起一件开线的衣物，现场缝补了起

来。她告诉记者，缝补衣服时，要选择和衣服颜色一样的线，按照衣服原来的针脚密度、位置缝线，这样缝补的痕迹才好遮掩。老人边说边缝，一会儿工夫，就把衣服上开线的部分缝好了。

“小时候，我家有一台缝纫机，我妈做衣服的手艺好，很多人都会到家里请她帮忙，她从来不拒绝。”段国召回忆道，在他的记忆中，有许多关于母亲做衣服时的场景，现在每次看到母亲拿针线，他都感觉回到了小时候。

3 心胸开阔 生活简单

说起老人的养生秘诀，段国召笑着说：“其实也没啥秘诀，她生活很有规律，遇到事情不计较、不纠结。”年轻时，为了养活一家老小，王俊花老人每天晚上12点以后睡觉，第二天早上四五点起床。如今，她依然保持每天四点多起床的习惯，但白天会随时打盹，补充睡眠，“吃饭上，我们吃啥她吃啥，稍微偏素一些，其他也没有什么讲究的，偶尔在家会看看电视，翻两页书。”

在段国召的印象中，从没有见过母亲和别人争吵过。“她性格比较开朗，听力好的时候，也

喜欢和别人说笑，和邻居、亲戚们相处得都很融洽，谁家有什么需要帮忙的事情，她都主动帮忙。”段国召说，人难免有不开心时候，每次母亲心情不好时，都会自己坐在沙发上自言自语一番，将不良的情绪发泄完以后，就不再将事情放在心上，“她心胸开阔，对保养身体很有好处，每天在家看到她身体健康，心情愉快，我们这些做晚辈的，心里也都特别开心。”

“也没啥好操心的，孩子们都好，我可满足了。”谈起如今的日子，王俊花老人笑着说。

☞ 养生保健

常吃葱属蔬菜 降低患结直肠癌风险

中国医科大学附属第一医院的研究发现，食用葱属蔬菜包括大蒜、韭菜、洋葱、韭黄和大葱等，能显著降低患结直肠癌的风险。

研究人员在国内三家医院进行了病例对照研究。研究人员选取了833名肠癌患者，另选取了年龄、性别、居住地区与之匹配、数量相同的健康志愿者。通过对参与者的饮食习惯和发病原因进行追踪调查，研究人员发现，日常饮食中葱属蔬菜摄入量最多的人患结直肠癌的



葱属蔬菜

可能性比摄入量最少者低79%。每年至少吃约16公斤葱属蔬菜（每天约食用44克）即可显著降低患病风险，食用量越多，其保护效果越好。

《中国妇女报》

喝淡竹叶粥缓解冠心病

长夏过后，很多人因暑热耗气伤阴而出现种种症状，气阴两虚型冠心病患者更为不适，可见心悸气短、倦怠懒言、头晕目眩等表现。建议大家日常可喝点淡竹叶粥来益气养阴、化痰通络。

取西洋参3克，丹参10克，淡竹叶6克，粳米30克；洗净所有药材，等锅中的水

烧开后，将丹参、淡竹叶、粳米放入锅中煎煮；待粥快熟时，放入西洋参，转小火熬煮20分钟即可。

西洋参可补气养阴、清热生津。丹参可活血祛瘀、清心除烦。淡竹叶能清心火、泻胃火，还有渗湿利尿的功效。几味同用，对气阴两虚型冠心病有一定的缓解作用。

据《健康报》

经常感冒多喝山药粥

有史料记载，曹操的儿子曹冲感染风寒，群医开遍名方无果。此时，司马懿暗地命人寻访铁棍山药，配合红枣、甘蔗、粳米等食物，熬粥献药。数日后，曹冲的感冒便好了。

在当时平均寿命只有22岁的年代，司马懿活了73岁，与山药不无关系，据史

料记载，其生活“日伴薯蓣（山药）”。

如果孩子经常感冒就不妨用山药给他调理一下。把山药带皮切片，晒干风干备用，每次用30克，配合鸡内金6克，熬水服用即可。

老年人也可常喝点山药排骨汤，能调理肠胃不适、五更泄等症状。

晚综

☞ 祖孙乐事

人身上长牛皮癣

□李朝云

这几天，我的身上长出了一些小红疙瘩，又疼又痒的，实在难忍。医生诊断我患牛皮癣，给我开了一些药，我让回去后往患处抹。

我正在家中抹药，这时

小外孙从外面回来，问道：“姥爷，你身上的小红疙瘩是什么病呀？”

“这是牛皮癣，一种皮肤病。”我说。

“不对吧姥爷！牛皮癣应该长在牛的皮肤上，怎么人的皮肤上也能长出牛皮癣来？”小外孙说。

爷爷说错了

□田家杰

一天晚上，4岁的孙女要我讲故事给她听。不知怎的，听了一会儿后她有些心不在焉了。于是我提醒她：“瑶瑶，你要用心听啊！”

她嘿嘿一笑：“爷爷，你说错了！”

我不解地问：“怎么错的？”

没想到她一本正经地回答：“爷爷，听只能用耳朵，怎么能用心呢！”