

练习书法、跳舞、旅游、唱戏……

吴秀梅：晚年生活很精彩

养生保健



吴秀梅在练习书法。

除了练习书法，还经常跳舞、旅游、唱戏……退休后，68岁的吴秀梅把时间用来做自己喜欢的事情，生活过得充实而有意义。10月30日上午，在位于市区泰山路的荷苑小区，记者采访了吴秀梅，了解她丰富多彩的晚年生活。

□文/图 本报记者 张玲玲
实习生 刘净旖

1 从小热爱舞蹈

当天上午，记者来到吴秀梅家中，只见她身穿格子套裙，再加上精心打理的短发，人显得格外精神。如果不是提前告知，记者很难把她与68岁联系起来。“认识我的人都说看着我没有那么大的年龄，这可能跟我的心态有关。”吴秀梅笑着说。

采访中，记者注意到吴秀梅身材匀称，腰杆挺得笔直，这和她喜欢跳舞有关。“我从小就喜欢唱歌跳舞，年轻时为了学习拉丁舞，我专门跑到郑州、许昌等地学习，下午下班后乘车去，学完晚上九点多再坐车回来，也算是为舞蹈而疯狂。”吴秀梅说，因为共同爱好舞蹈，她结交了很多朋友；因为喜欢舞蹈，她曾当过舞蹈老师，专门教孩子们跳舞；只要有小区邻居想学习拉丁舞或交谊舞，她都会热心地义务教他们。

与年轻时喜欢跳拉丁舞不同，吴秀梅现在跳得更多的是广场舞。“尽管还喜欢，但由于缺少舞伴，现在基本上每天晚上都跳广场舞，大家还推荐让我领舞。”吴秀梅说，“跳舞锻炼身体，很多老人年走路腿疼，但我没有，而且整个人的气质和心态都有了提升。”

养生之道

如何养好精气神

体检没有任何大毛病，甚至个别指标比年轻人还好，但生活中却体虚衰弱，这是为什么呢？很多人会把这归因于衰老，其实老人可以做到年老但不体弱。如果一个人能保持较好的平衡和移动能力、认知能力和睡眠能力，就能拥有良好的精气神。

锻炼平衡能力，建议平时坚持打太极。研究发现，坚持6个月的太极拳练习，能明显提

高中老年人的平衡力。平时还应多锻炼足底肌肉：一只手扶墙或椅子，双脚并拢站直后，勾起脚尖向外张开，脚后跟并拢不动；脚尖并拢，向下勾起脚趾，张开脚后跟；并拢双脚，踮起脚后跟，高度越高越好。

延缓记忆衰退，平时可多用记数、拼图、背诵诗词等方式进行脑力训练。另外，定期清理记忆垃圾，忘掉那些让人

2 享受书法带来的快乐

吴秀梅还有一个坚持多年的爱好——书法。每天上午，吴秀梅都要在家里练一个多小时书法；傍晚则带着水桶、地笔到广场上练习地书；平时只要有时间，她就会打开手机上下载的“书法词典”软件，研习每个字的写法……

“你看这个软件上，每个字都有楷体、隶书、篆体、行书和草书5种字体，同一种字体还有不同名家的书写方法，我没事就研究、记写法、临帖。一笔一画，都要‘吃透’。”吴秀梅说，在她看来，练习书法得循序渐进，楷体是基础，只有基础打好了，才能学习行书、草书。“我年轻的时候就喜爱书法，上班时单位里的板报都是我写的。业余时间，我喜欢练硬笔；如今，练书法时经常遇到繁体字，只要看到不认识的字，我就查找书法字体规范讲解的软件。”

由于练习书法，吴秀梅积累了很多诗词佳句。“要写一首诗，肯定要背诵、理解，这样写的时候才能流畅，才能体会诗词中蕴含的韵味。”采访中，提及自己喜欢书写的诗词，吴秀梅张口即来：“杨柳青青江水平，闻郎江上踏歌声。东边日出西边雨，道是无晴却有晴。”

“练书法不仅有益健康，还能放松心情，陶冶情操，我特别享受练习书法带来的快乐，所以也会一直坚持练下去。”吴秀梅说。

坎坷几十年。甜也罢，苦也罢，转眼过云烟。今已到夕阳，笑看人生观。丢掉烦心事，快乐每一天……”这是吴秀梅68岁生日当天有感而发写下的文字，字里行间表达着豁然、乐观的人生态度。

“人生路上难免会遇到坎坷，最重要的是有一颗强大的内心，保持心情舒畅。”吴秀梅说，如今，生活条件好了，不愁吃不愁穿，还有时间做自己喜欢的事情，她要好好享受幸福的晚年生活。

3 通过旅游开阔视野

近年来，云南、宁夏、江苏、广东、湖南等省，甚至越南、柬埔寨等国家都留下了吴秀梅的足迹。“年轻时忙着工作没有机会出去；退休后，有了大把的空闲时间去旅游，通过旅游，增长见识、开阔视野，心胸更加开阔了。”吴秀梅说，她近期准备去张家界。

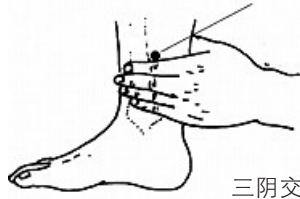
在交谈中，吴秀梅言语间流露着随和、淡定、从容，令人如沐春风。“六十八年已过，弹指一挥间。忆往昔岁月，感慨万千。多少事，忆心意，坎

老年斑不要挠 按摩穴位有助消退

脸上长了老年斑，没事就挠两下，没想到竟然把它给挠破了。令人惋惜的是，老人在抠破老年斑后，又没及时去医院诊治，竟拖成了皮肤癌。

老年斑不能抓挠。当事人王友（化名）回忆，自己不到60岁时，面部和手背就出现了一些褐色斑块。去年冬天，他感觉斑块变厚了，于是没事抓挠几下，结果将斑块的边缘抓破了，伤口反复溃烂，怎么都好不了。其实，有些老年斑会随着年龄增长慢慢长大、变厚，虽影响美观，但不影响其他皮肤功能，建议不要经常抓挠。

按摩穴位可助老年斑消退。民间流传用大蒜擦涂对消除老年斑有一定效果。其实，大蒜素有刺激性，反复摩



三阴交

擦刺激可能诱发皮肤癌变。

在中医看来，老年斑是瘀血的标志。改善瘀血体质，可经常按摩三阴交穴。三阴交穴在我们足内踝上3寸。先找到足内踝鼓起来的骨头，然后紧贴这个骨头往上移出四根手指头的距离，对应的点就是该穴。用拇指或中指指端按揉三阴交穴，每次1~3分钟，天天坚持，就能改善瘀血体质。即使没病，经常按摩三阴交穴，人也会变精神。

晚综

对症喝茶调理各种体虚

天气转凉，一些老人已开始调补，可目前尚未到大补的阶段，身体偏虚的人可以制作一些简易的茶调补。

“阴虚人”喝女贞子茶。形体消瘦、面色潮红、口燥咽干、心烦失眠、便干尿黄、舌红少苔的人建议喝点女贞子茶。取女贞子、山茱萸、旱莲草各10克，开水闷泡30分钟即可。

“阳虚人”喝人参茶。形体白胖或面色淡白无华，平素怕寒喜暖、四肢倦怠、小便清长、大便时稀的人建议喝点人参茶，取人参、干姜、

桂枝各10克，开水闷泡30分钟即可。

“气虚人”喝黄芪茶。形体消瘦或偏胖、体倦乏力、面色苍白、易自汗、舌淡苔白的人可以喝点黄芪茶，取黄芪、党参、山药各10克，开水闷泡30分钟即可。

“血虚人”喝当归茶。面色苍白无华或萎黄、唇色淡白、头晕眼花、心悸失眠、手足发麻、舌质淡的人可以喝点当归茶，取当归、人参、龙眼肉各10克，开水闷泡30分钟即可。

据《快乐老人报》

祖孙乐事

想再算算“十加五”

□汪小弟

小孙子很聪明，但就是贪玩，平时我教他简单的加减法，他当时记住了，但转身又忘了。

这天，小孙子要吃5块钱一罐的水果糖，我想正好利用这个机会鼓励他学点东西，于是就说：“想吃水果糖可以，但我出道算术题考考你，你算对了就买。”小孙子答应了。

□田家杰

我这几天家里忙，把给小孙女买芭比娃娃的事给忘了。当她向我提起时，我心怀歉意地对她说：“瑶瑶，对不起啊！爷爷年纪大了记

我想了想问：“十减五等于几？”

“五！”没想到小孙子一口就答出来了。

我高兴地拿出5块钱给他：“奖励5块钱给你买水果糖吃。”

小孙子接过钱说：“爷爷，你再让我算算十加五等于几吧！我想买三罐水果糖，我一罐，爷爷一罐，奶奶一罐。”我一听，瞬间乐了。

问我好了

性不好，把这事给忘了，下次给你买！”

小孙女眨巴了几下眼睛，一本正经地说：“爷爷，不要紧的。我年纪小记性好，往后有什么事我替你想着，你忘的时候问我好了！”