

# 八旬老人芮金学 每天读书写字 总结养生心得



芮金学老人在书桌前。

□文/图 本报记者 陶小敏  
实习生 王嘉明

芮金学老人家住郾城区沙田莱茵风景小区。从2013年开始，他萌生了总结家人养生方法的念头，并且付诸实施。12月3日，记者对他进行了采访。

芮金学今年84岁，与儿子儿媳、孙子孙媳妇住在一起，一家人其乐融融。“四世同堂，家里人身体都很好，我母亲活到了98岁。”记者在芮金学家中采访时，他的妻子魏菊梅介绍说，他们家人身体都很好，除了感冒发

热，没有得过什么病。

虽然已经84岁，但芮金学的思维和语言表达都很清晰，听力也正常，行动自如，身体健康。芮金学说：“我觉得这是我们家的养生方法起了大作用。”

说话间，芮金学把一摞本子递给记者，一页页书写工整的字迹映入眼帘，养生方法名字为《芮家健康养生要方》，内容按照书籍章节编排，有前言、章节和后附。记者粗略计算了一下，这些内容近8万字。这些文字是芮金学从2013

年开始，每天笔耕不辍总结出来的。

“养生之道贵在健脑，要经常用脑。”芮金学说，除了吃饭睡觉，他每天都会读书写字六七个小时。

“宁可食无肉，不可饭无汤。”芮金学说，家里人喜欢喝各种汤，每顿饭至少是两菜一汤，同时讲究荤素搭配、营养均衡，“我每天吃过早饭都会外出散步一小时，中午雷打不动休息两小时。”

翻开芮金学总结的养生方法，内容很广泛，涵盖和谐家庭对健康生活的重要、知足是幸福的前提、注重饮食及养生药膳等。“这些内容大部分是根据家人的生活方式总结出来的，也参考了看过的一些书籍。”芮金学说，健康对每个人都很重要，他希望总结的养生心得让更多人知道。



## 钱包失而复得

□本报记者 王培

“真没想到钱包还能找到，还是好心人多啊！”12月5日早上，拿到失而复得的钱包，市民文先生激动地说。

12月3日晚，文先生和朋友在河堤散步，钱包不小心掉落，然而他并没有察觉。12月4日一早，在景区巡逻的保安黄金河、高会棋捡到一个钱包，里面有一些现金、银行卡和证件等物品。想到失主很着急，他们就在朋友圈发消息寻找。

当天晚上，得知消息的文先生和保安取得了联系，12月5日早上便急匆匆来到保安值班室，核对信息后将钱包取回。

“钱包里有一千多块钱，还有很多卡和证件，钱丢了没什么，就是卡和证件补办麻烦，很感谢这些好心人。”文先生说。



## 社区播报



12月5日是国际志愿者日，我市志愿者来到源汇区马路街环卫站，为环卫工人送上口罩、耳暖、手套和毛巾等物品。  
本报记者 朱红 摄

新闻热线：0395-3139148  
15939503609

漯河晚报

# 关注民生 服务百姓