

报春老人 大自然的义务观察家



居住在德国中部斯莫林市的黑尔嘉·克伦女士是个退休教师。自10年前退休至今，她年年初春都十分留意自家花园里各种报春花发芽、开花时间，然后把观察结果详细、准确地记录在一张张明信片上，寄往位于奥亨巴赫市的德国气象总局。

像克伦女士这样的无偿“报春老人”，德国计有1600多名，其中大多是退休的“知识老人”。这些被誉为“业余物候学家”的志愿者，从事的是一项十分有意义的神圣工作：为

德国气象总局的专家们收集有关春天的数据，以便他们以越来越多的证据证实：地球气温确实发生了重大变化。

正是在这些“报春老人”的共同努力下，气象专家们发现，由于“温室效应”使得全球范围的气温升高，在德国的许多地区，大自然中各种报春花的发芽和开花时间，要比几十年前提前了许多。如在港口城市汉堡，迎春花的开花时间，就比20世纪40年代提早了整整一个月左右。而在莱茵河和美因河一带的洼地，榛子花

盛开的时间，已从20世纪60年代至90年代的平均值2月中旬，提前至1991年至2001年的平均值2月初，提前9天之多。

德国著名气象学家布罗斯博士对“报春老人”们从事的事业赞赏有加。他指出，从北方的利根岛到南方的博顿湖，都活跃着无数认真工作的“报春老人”。这些大自然的义务观察家，除了不能错过各种报春花的发芽、开花时间外，还须定期报告30种野生植物、9种农作物和16种水果植物在不同气温条件下的生长情况，然后气象专家再根据他们提供的报告做出种种预报，其中包括对德国众多花粉过敏患者来说非常重要的“花粉预报”。

此外，农民和旅游公司也十分重视这些数据，越来越多气候学家和大学学者也纷纷对此表示了极大的兴趣。受德国“报春老人”的影响和启迪，在英国、荷兰、美国和加拿大，也开始出现了越来越多热心的“报春老人”，据说仅在小小荷兰一国，去年就有1400多位退休老人当起了受人尊敬的“报春老人”。

据《羊城晚报》

袁枚八十不知老

清朝诗人、散文家袁枚是有名的“文坛寿星”。他晚年身康健，游历山水，一直到82岁才去世。

袁枚年少时就喜欢旅游，曾跟着父辈走南闯北，退居田园后他重拾旧好。67岁那年，他游历了天台山、雁荡山、黄龙山等名山。70岁那年，他从南京出发，西下安徽、江西，南赴广东、广西，北返湖南、江苏，游览了一个大圈，足迹遍布黄山、庐山、罗浮、桂林、南岳、洞庭等，回家后还踌躇满志地写诗道：“自觉山人胆足夸，行年七十走天涯。公然一万三千里，听水听风笑到家。”要知道，旧时交通不便，以袁枚这么大的

年纪，能够承受舟车劳顿、跋山涉水之苦而兴致不减，如此频繁、长时间的出游，其身体状况之佳可见一斑。更可贵的是，袁枚虽视旅游为养生术，但有节制。他在《随园诗话》的“养生之道”一节中写道：“康节先生有三不出之戒，谓风不出，雨不出，大寒暑不出也。余七十后，惟暑不出，过中秋才出，此定例也。”

除了旅游，晚年的袁枚还忙于读书、写作。他在脑力劳动之余，也注意活动筋骨，每天除散步、练拳、舞剑外，还喜欢修剪果木，躬耕陇亩。这些活动使他劳而不疲，疲而不衰。

据《齐鲁晚报》

看白发位置调五脏

中医认为，头发是“血之余，肾之华”，又因脾为气血生化之源，故头发与肝、脾、肾关系最为密切，白发出现位置不同，脏腑的健康状态也各异。

两鬓斑白：肝胆火旺或肝气郁结

晚上11点~凌晨3点为肝胆经当令，正是调养肝胆的好时机。平时应养成良好的作息习惯，晚上11点前入睡。生活中要正确面对压力，调节好情绪，保持积极乐观的心态。同时，可配合按揉太冲穴（足部大脚趾和第二脚趾之间缝隙向上的凹陷处），太冲是肝经消气穴，可疏肝解郁、清泻肝火。

前额白发：脾胃虚弱

脾胃虚弱还表现在面色萎黄、神疲倦怠、食欲不振等。因此，平时饮食应注意三餐定时定量，避免暴饮暴食，可适当食用山药、大枣、扁豆、芡实等健脾益气的食物。同时，配合按揉足三里穴（小腿前外侧，外膝眼下四横指处），足三里是足

阳明胃经的重要穴位之一，每日按揉5~10分钟，可调理脾胃、补中益气，延缓白发生长。

头顶、后脑白发：肾气不足

头顶、后脑部是督脉、膀胱经所过之处，与肾关系最为密切。饮食方面可适当多吃黑色食物，中医认为黑色入肾，黑豆、黑芝麻、黑米、黑木耳等都是不错选择。此外，一些非黑色食物，特别是坚果类，如核桃、松子、开心果亦为补肾佳品。平时还可双手握拳，拳眼向内，在后腰部位上下搓动，搓腰腰部，实际上是对命门、肾俞按摩，从而起到温肾壮腰、培源固本的功效。

据《生命时报》



“春困”乏力 多补充优质蛋白

随着气温升高，血管由收缩变成舒张的状态，影响到大脑供血，人体容易感到疲乏，这就是“春困”。对于一些患有基础疾病的中老年人来说，更易感觉疲惫不堪，整天提不起精神。

在一日三餐中，中老年人可以适当多吃一些蛋类、奶类、大豆或其制品，以及鱼虾瘦肉等高蛋白食物，这样有利于提高精力。饮食宜清淡，少油少盐。

此外，疲乏时一些老年

人容易出现忧郁、焦虑不安等消极情绪。老年人要想白天不疲乏，必须保证充足的睡眠，晚饭不宜过晚和过饱。一些妙招可以帮助老年人安心入睡。例如，晚上可用热水进行足浴，并适当按摩足底反射区；睡前半小时喝一杯温热的优质羊奶等乳制品，可增强人体免疫力，帮助提高睡眠质量；睡前用梳子反复梳头，可推动血气运行，起到宁心安神、促进睡眠的作用。

晚综

春天究竟该咋“捂”

“春捂秋冻，不生杂病”是一句家喻户晓的养生民谚。的确，春天气候变幻无常，尤其是早晚与日间温差悬殊，加之多风，风速越快，人体散失的热量也越快、越多，就更觉寒冷，此时，老人的衣着若不合时宜，很容易罹患各种时病。那么，“春不忙减衣”，究竟该怎样“捂”呢？

捂下 由于“寒从脚下起”，故传统养生主张春令衣着宜“下厚上薄”，即加强腿脚的保暖。老人体质较弱，不可急于脱去保暖下装，同时要注意穿好具有保暖性能的鞋袜，务须保持好“温度”，否则会导致关节炎和其他病。

捂头 头为“五阳之首”，最易散温，使热量由此丢失，因而对于一些体弱多病的老人来讲，戴顶适宜的帽子会起到如同暖水瓶塞一样的保温作用。

捂背 背为阳中之阳，风寒之邪极易透过背部侵入人体，兼之与气血“命脉”心肺相邻，故其保暖显得格外重要。春天减衣时，老年人莫忘留件适宜的背心，特别是体质虚弱者更应注意。

捂腹 腹为阴中之阴，患胃肠病和妇科病的老人要加强保暖，除了穿件背心外，最好不要穿开衫，或将上衣扣子随意解开，睡觉时要注意盖好腹部。

居捂 经常开窗保持空气流通是件好事，但虚邪贼风也会由此鱼贯而入，室内要注意保持一定的温度，尤其是年龄大的人，晚上务必要关好门窗，

■相关链接 “春捂秋冻”与室内外温差

“春捂秋冻”是我国传统医学总结出来的养生之道。近些年，我国气候专家通过对春秋季节居室内外温度的观测分析，把“室内外温差”作为一种气候指标，以此进一步佐证“春捂秋冻”的科学性。

气候观测表明，由于房屋的热惰性和温度变化趋势的不同，春季室内气温低于室外（室内外温差为负值），秋季室内外温差则为正值。这就很容易解释“春捂秋冻”了：春季从温暖的室外进入冷凉的室内，如果不多穿衣，则容易受

寒致病；秋季室内温度相对较高，进入室内后，则完全可以少穿些衣服。

当然，用春秋季节的“室内外温差”来解释“春捂秋冻”，也是着眼于气候趋势和一般情况（连阴雨时，室内外温差就不明显）。尤其现在绝大部分城市居民都住上了楼房，除一楼和顶层外，室内外温差有所减少。即便如此，对一些年老体弱者来说，哪怕只有2℃~3℃的温差，时间稍长也是容易致病的。

晚综

春季护胃养胃注意忌口

宅家的时间多了，不少人就用吃来解忧愁。在这提醒大家，日常饮食要注意节制，尤其胃功能不好的老年人更应谨记“胃病三分治，七分养”的道理。春季护胃养胃要注意以下几点。

1.三餐定时定量，选择容

易消化的食物，避免坚硬、生冷的食物，切勿过饱，少吃零食夜宵。2.进餐时尽量做到细嚼慢咽，既有助于消化，又能减轻胃的负担。3.慢性胃病患者需忌烟酒及辛辣煎炸刺激食物，尽量避免进食过热、过

酸、过冷及熏烤的食物。4.胃酸过多者应忌食过甜、过酸的食物，如红薯、番茄及过酸的水果等；容易胃胀的患者应尽量少吃容易胀气的食物，如土豆、红薯、豆制品、芋头、米粉等。

据《快乐老人报》