

老人的庭院 别样的生活

经历了疫情，宅家的人们忽然明白，如果家里有一个院子让人透气，能吃上自己种的蔬菜，闲暇时浇花、养宠物、做手工活，那即便宅家再久，也不会觉得无聊。当困于楼房的人心生憧憬时，一些拥有庭院的老人其实早已开启了这种“向往的生活”。

庭院里的“火车王国”



张久安的“火车庭院”。

65岁的张久安从小就是一个火车迷。8岁时，他第一次见到火车，火车轰鸣的声响、宏伟的外观给他留下了很深的印

象。1993年，张久安去国外留学，第一次在商店橱窗里看见了微缩火车模型，这些精美模型让张久安惊呆了。回国后，张久安托朋友从美国寄回一辆火车模型，但直到2002年他才在国内找到制作火车模型的厂家，当时资金并不充裕的他，硬是一狠心买下了柜台里的所有模型。

张久安不满足于仅仅收藏火车模型，2009年，他卖掉城里的房，在四川成都温江买下了一个带300平方米庭院的房

子，并在2013年搬入，从此，他开始建造“火车庭院”。

要让火车正常行驶，就要模拟真实的动态环境，要准备与之配套的一切设施，这是一个大工程。纵横交错的隧道铁轨、火车转盘、车库、煤台、涵洞、护栏、民居、路基，各种工厂、工业设施都要细腻刻画。甚至连旅客哪里上车、哪里买票候车都真实还原，客站货站清晰明了，他将自己记忆中的火车场景全都寻了回来。

张久安说，建造“火车庭院”不仅是给自己圆梦，同时也希望更多人能在这里了解火车。

40平方米小院里修“长城”

在浙江慈溪逍林镇有一座古朴宁静的小院，年逾七十的高长兴是这里的主人。

高长兴称，十多年前，当时自己家的院子很大，喜爱园艺的他就自己设计了九曲桥、鱼池、假山、亭子。2005年，由于拆建，小院只余下40平方米，曾经的九曲流水也不复存在，于是他在院里做起了微型景观。

现在，小院里最引人注目的当属靠着东边围墙的一片立体景观：在这5米宽的围墙边，巍峨的“万里长城”沿着山脉



高长兴院里的“长城”。

逶迤而走，奇峰突起的山脉旁有瀑布飞流直下；远处的山顶上，尖塔耸立……虽然北京、桂林这些地方他都没有去过，但对当过画像师、做过园艺活的他来说，这些并不是难事，院中出现的这番美景，都是他照着书上的图片做的。

自从建起了浓缩版“山河风光”，每天看看花草、看看盆景，高长兴感觉就像在旅游一样，而且每天照料花草的生活，使他的身体比以往更加硬朗了。

17年打造一座“龙宫”

76岁的李长银原是江苏溧阳人，10多岁时随父母来到安徽郎溪县梅渚镇黎明村李家庄定居，并成为一名木匠。当了一辈子的木匠，李长银从小就羡慕皇宫建筑，并想打造一个皇家庭院。

经过17年的努力，他的“颐博院”终于完工，这是典型的明清徽派庭院风格，三层院落特别亮眼。

因为处处可见龙的身影，当地人称这座庭院为“龙宫”。李长银对龙情有独钟，不仅仅体现在房屋的建筑上，还展现在家具

的细枝末节当中，椅子上的雕花，靠背上的暗纹，就连墙上悬挂着的各式各样的木质装饰中，都能找到龙的身影。李长银介绍，这个院落里，他雕刻了200多条龙，龙椅、龙床有20多张，柱子上是祥龙腾云，窗户间是雕龙画凤，房顶上有双龙戏珠，天花板上飞龙腾云，院落里有龙井、龙亭，墙壁上还有别具特色的立体雕刻——九龙壁。

李长银坦言，自己的艺术



李长银的颐博院。

造诣并不高，造的房子也略显粗糙，但以后他会不断地摸索，尽可能将老一辈匠人留下的技艺传承下去。

租地建起梦幻花园

1950年出生的张太沛从小便有一个庄园梦。2002年，他在安徽马鞍山的东郊找到一块5000平方米的地，租期50年。因为园子里有三棵100多岁的大树，他便给花园取名“三棵树庄园”。

此后他开始了花园设计。做花园的过程中，他不喜欢用现代的装饰材料，所以园子里选用的都是一些废旧材料，很多甚至是捡来的。花园坐落在一个山坡上，从西到东的高度有



张太沛的三棵树庄园。

15米的落差，一共分成5层。他就利用这个地形来做花园设

计。进门第一层左右两边各是两块草坪。拾阶而上，第二层是一个主草坪，是他精心打理的区域。主草坪的旁边开发了一个很大的鱼池，有300平方米左右，鱼池里养了两只黑天鹅。房屋隐藏在一大片竹林后。

现在，花园里植物有一千多种。他还养了两匹马、七八只猫、两条狗和几只孔雀。张太沛说，打理花园的过程已经成为他的一种生活状态，虽烦琐，但充满趣味。综合《华西都市报》等

健康提醒

“春捂”穿衣有讲究

“春捂”是预防疾病的保健良法，但也要讲求方式方法。应注意“下厚上薄”，把握“8·15原则”，即气温为8℃左右需要捂一捂，持续保持在15℃以上且相对稳定时，人体已能适应后就可以不“捂”了。在“捂”的时间上，1~2周比较适合，气温回升后建议再“捂”7天左右，体弱者或高龄老人建议“捂”14天以上，以便身体适应。

春季老年人穿衣应以暖、轻、软、宽大、简单为原则，注意身体重要部位的保温，比如多加一件棉背心，戴顶“老人帽”，上半身



要注意背部和上臂的保暖，下半身要注意腹部、腰部和大腿的保暖。最好选择吸汗能力强、通气性好、开口部分宽、穿着舒服、穿脱方便的衣服，样式简单，便于洗涤，以便体热的散发、传导。

晚综

祖孙之间

教育孙辈 当好“配角”

4岁的小男孩贝贝从小由爷爷奶奶一手带大。与同龄人相比，贝贝的身形偏瘦小，每天吃得也很少，奶奶爱怜地评价孙子：“像小姑娘一样。”因为离不开奶奶，贝贝至今未上幼儿园。心理专家通过和祖孙俩接触，感觉贝贝奶奶有依赖孩子的倾向。

心理专家表示，有“孙辈依赖倾向”的老人非常享受孩子对他们的依恋，常常把孩子照顾得无微不至。因为老人照顾得过细、过多，孩子不仅自理能力很差，而且跟父母在一起时都会感觉“不适应”，反而更依赖爷爷奶奶或姥姥姥爷，这样就形成了一个消极的循环：老人依赖孩子，孩子更离不开老人。时间长了，就出现了“除了老人谁也带不好孩子”的情形，不知不觉中，孩子



的各种表现、各项能力都弱于同龄人。

心理专家认为，为了孩子身心健康成长，将来能在剧烈的社会竞争中立于不败之地，祖辈人要自觉做教育隔辈人的“配角”。在抚养、教育隔辈人时，老人要注意培养孩子的生活自理能力和劳动习惯。孩子自己的事情和孩子在家里应该承担的事情，尽量让孩子亲自去做，不要越俎代庖。

据《家庭科学》

养生保健

跟着古人学养生

跟李时珍学食疗

“药圣”李时珍除了医学造诣深厚，对养生保健也颇有心得。李时珍特别推崇喝粥养生，他认为在众多食物、药材中，粥才是最佳滋补品。李时珍在书中分享了荔枝粥、桑仁粥等粥品的做法。这些粥的做法很简单，比如荔枝粥，取荔枝肉10克，大米100克，加水适量煮粥，待熟后调入少许白糖即可。比如土豆粥，取土豆100克，大米50克，将土豆去皮洗净切粒，与大米一同入锅，加水适量熬粥即可。这些粥不仅比白米粥、小米粥的口味要好，而且还有调理失眠、改善脾胃的功效。

跟欧阳修学养心

唐宋八大家之一欧阳修爱好广泛、博学多才，琴、棋、书、诗、画无所不通。中年时期，欧阳修由于不得志，心情郁闷不畅，多方求



医不见好转。为解除烦恼，他跟友人孙道滋学琴，不知不觉病已痊愈。欧阳修说：“以自然之道养自然之身。”这个“自然”是自然而然的意思。一个人能够从容、坦然地面对人生、快乐地演绎人生，那么健康长寿将不期而临。

欧阳修还告诫人们，过多的忧伤会伤害心灵，过重的劳动会伤其身体；一个人的智慧与体力是有限的，老是多愁善感，则青壮年会加速老化，老年人会加速衰竭。

据《快乐老人报》