

“葫芦爷爷”画葫芦做公益

“葫芦娃，葫芦娃，一根藤上七朵花……”还记得经典动画片里，爷爷和葫芦兄弟的故事吗？在重庆南岸区南湖社区，也有这么一位与葫芦结缘的老人。他叫李华渝，经过他的一双巧手将一个个“葫芦娃”创作出一幅幅精美画作。更难得的是，他还把所创作的葫芦画变卖，将钱捐给社区公益站做公益。

爱给葫芦穿“花衣”

李华渝今年62岁，从小跟着父亲学画画，因为工作的关系，年轻时几乎没碰过画笔，从重庆市美术公司退休后才重拾画笔，在宣纸上画画和画扇面。后来，李华渝进入南湖社区图书室做志愿者管理图书，他便将家里的“画室”也搬了过来。

说起葫芦画，李华渝告诉记者，2012年夏季的一天，他偶然在街上看到有人卖葫芦，觉得可爱一下子买来十几个，买回家后就思考能否“画葫芦”，便开始尝试彩绘葫芦画，没想到这一尝试就迷恋上了。

这几年来，李华渝给近千个大小不一的小葫芦穿上了各种“花衣裳”。2016年，他的葫芦画还被列为南岸区非物质文化遗产。

葫芦上作画不容易

“最难的就是要让画上去的花不掉色，还能长久保存。”李华渝说，他画的葫芦用的是普通颜料，很难在葫



李华渝痴迷葫芦画。

芦上画，水少了上不了色，水多了会溜走，而且不容易干，好不容易画好的画，手一抹又没了。

为此，李华渝通过不断摸索，才解决了这一难题。李华渝介绍，他先用铅笔描线，然后给画上色，再勾线，待水分蒸发后，喷上一层光漆，“这样画出来的葫芦怎么摸，画都不会掉，而且色泽还更鲜艳。”

画葫芦做公益

“画葫芦不久，社区筹备成立公益站，我把画的扇子和葫芦捐出去拍

卖，当时他们就开玩笑说，让我加入社区公益。”李华渝说，其实他也很想通过画葫芦做点有意义的事情，“反正闲着也是闲着。”

社区提供葫芦、颜料等原材料，李华渝负责画画，画好的葫芦画通过参加展览、社区活动、社区开辟的展厅等形式售卖，所得钱一半进入公益站，而另一半作为李华渝的“辛苦费”。“公益资金主要用于老旧居民楼道路灯亮化、便民设施器材安装、散居楼栋路面修复等公益项目，开展社区各种节庆活动等。”李华渝说。

据中新网

养生提醒

适当护肤，能让人显年轻

不少人认为，护肤是年轻人的事。其实，老年人更应该重视皮肤的护理。

老年人的皮肤问题更多

和年轻人相比，老年人的皮肤问题更多。比如，老年人的皮肤新陈代谢减慢，皮肤油脂分泌减少，从而容易变得干燥、脱屑。再比如，老年人的皮肤缺水、角质层变脆，容易出现皮肤干裂现象。此外，人到老年后，皮肤会“变薄”，排汗功能也会变差。因此，更需要适当护肤。

专家总结了老年人皮肤的三大问题：萎缩、敏感和增生。这三大问题是引发皮肤瘙痒、皱纹加深、老年斑

增多的主要原因。

护肤重在温和、滋润

正确护肤可延缓皮肤衰老、增强皮肤的抵抗力。其实，老年人可以选择儿童霜剂、膏剂或油剂的护肤品，用于胸背部、四肢的护理。

针对老年人的皮肤特点，日常清洁应讲究温和，清洁后的护理则以滋润为主。比如洗澡最好不要使用碱性香皂，也不要搓澡巾，以免破坏皮脂膜。洗澡、洗脸或者泡脚后，可以涂点润肤油或者润肤霜。

部分杂粮有美容功效

除了涂抹护肤品，健康的皮肤还

离不开吃。老年人平时应该多吃杂粮，比如麦片粥、玉米粥等。有的杂粮本身就有养颜的功效，比如薏米，其富含的维E、B族维生素有淡斑美白的养颜功效。

预防老年斑是一项比较重要的工作。饮食方面，应减少食物中脂肪的摄入量，多吃新鲜蔬果，如西红柿、柑橘、柠檬、柿子、胡萝卜、南瓜等。

此外，人体还自带“美容穴”。平时没事的时候，可以常按天容穴（位于颈外侧部、下颌角的后方，胸锁乳突肌的前缘凹陷处）。天容穴有疏肝解郁、通畅气血的功效。皮肤得到气血的濡养，就会变得红润而有光泽，老年斑也就无处藏身。

据《西宁晚报》

家有一老

百岁老人的慢生活

家住重庆万州区五桥长龙家园小区的谭邦英今年102岁，她一生都在过着一种“慢生活”。这是她一辈子的生活基调，也是她的长寿法宝。

“我和婆婆一起生活了近60年，发现她总是慢悠悠的。”谭邦英的儿媳说，婆婆一顿饭要吃大半天，每一口饭菜都要咀嚼几十下才咽下。平时，谭邦英遇到难事也从不着急，因此从来没有和身边人红过脸。

谭邦英身体健康，一生几乎没得过大病。96岁时，她有段时间常咳嗽，但去医院把全身上下全部检查了

一遍，除了支气管有些发炎外，没有其他毛病。这些年做体检时，医生们都惊叹“这个婆婆的身体器官比好多年轻人都健康”。

谭邦英说，自己不知不觉就活到了102岁。平时，她没有刻意去养生。饮食方面，她爱吃粗粮，每天的主食除了米饭外，还会搭配红薯、黄豆、玉米等杂粮。谭邦英还特别爱吃肥肉和甜食，几乎每顿饭都离不开，还说这样的生活才甜蜜。这些年，她的饭量减少，为保证营养，家人每天早晨都将核桃和花生磨成细粉，然后用来

蒸鸡蛋吃。

谭邦英一辈子爱干净，也爱臭美。就算在经济最困难的日子里，她也会买回各种花布料子，为自己做花衣裳。年岁增大后，她更加喜欢鲜艳喜庆的花衣裳，每次收到晚辈送的漂亮衣饰，她总是乐得像个孩子。谭邦英对个人形象从不马虎。百岁之后，她的牙齿快掉光了，但她照样每天坚持漱口、对镜梳头，“每天把自己收拾得干干净净，心情舒坦，寿命就长”。

据《三峡都市报》

养生保健

小动作换来大健康

下蹲：锻炼肌肉与平衡感。一般我们所说的下蹲指的是深蹲，除了能锻炼下肢肌肉，还能增强人的身体平衡感。建议中老年人在练习下蹲时，可以先戴上护膝，做好防护。在下蹲时可以将上半身靠在墙面上，分担一部分力，不至于给膝盖带来太大的压力。

踮脚：有益心血管健康。踮脚除了能锻炼腿力外，还能帮助人体下肢血液回流，有益心血管健康，缓解疲劳。中医上说，脚主肾经，坚持练习踮脚还有温补肾脏、激发中气、补精壮阳的功效。老年人还可练习坐式踮脚尖。坐着踮脚尖时，可在膝盖上放瓶纯净水或是书本，进行负重练习。

腰桥：练腰减小肚子。平时，还可做腰桥锻炼。平躺在床上，两个脚后跟与双肩抵住床面，抬起腰部，保持2至3秒，重复5至10次，具体次数可依照个人情况。这个动作能够锻炼腰背部与臀部肌肉，预防腰椎间盘突出，促进腹部减脂。

晚综

衰老不是疾病

有人拿到体检报告，结果显示有几项健康指标超标，就觉得自己要得绝症，担惊受怕。

其实，有些指标是衰老的体现，是很正常的生理现象，不算是疾病。衰老常伴随着便秘、骨质疏松、牙齿脱落松动、频繁上厕所等症状，生理功能从盛到衰，这是自然过程。建议平时多食用富含钙的食物，如豆制品、瘦肉、牛奶等。同时吃一些高纤维食物，有助于改善肠胃功能。另外，积极参加社交活动，有助于延缓心理衰老。

晚综

徜徉花海 放松身心



不同花香作用不同。薄荷香在止痛方面技高一筹，有缓解头痛的功效；薰衣草香有助改善睡眠质量；茉莉花香对失眠和焦虑有帮助；尤其是雨后花丛中，负氧离子含量很高，有助于消除疲劳、缓解心脑血管疾病等。

每天侍弄花草也有利健康，进行移盆、换盆、松土、施肥、浇水、剪枝等劳动时，能调动全身多处肌肉，可起到锻炼目的。

晚综