

五谷杂粮变身艺术品

稻谷、芝麻、赤豆、绿豆、粟米是常见的五谷杂粮，在浙江金华兰溪60岁童洁琴的手下，它们竟变成了雷峰塔、嘉峪关、牌坊和屏风。

这门手艺叫粮食砌，起源于清代乾隆年间。“粮食砌寄托了人们对美好生活的向往。”童洁琴介绍，粮食砌是一项纯手工技艺，机器帮不上什么忙，需要制作者耐心去打磨。这项技艺分为几步：第一步制作模具；第二步是将粮食拼成各式图案；第三步是以蜂蜡与松香为原料的黏剂定型；最后经过精心组合，配上丝绸、花草、光片等饰物，一件美观别致的工艺品就做好了。

“光是雷峰塔，就用了绿豆、赤豆、谷子、粟米、油菜籽等多种杂粮。无论是塔基的雕栏，还是塔身，都是严格参照实物来堆砌的。”童洁琴说，经过防腐处理的粮食砌作品，可以存放几十年。

随着岁月的变迁，懂得制作粮食砌的人越来越少，如今，能黏合粟米五谷的人已所剩无几。2007年，兰溪粮食砌被列入浙江省第二批非物质文化遗产名录。

童洁琴的父亲童拓基是省级非遗代表性传承人，去世时87岁。多年来，他一直耐心地将粮食砌这一非遗技艺教给女儿。童拓基制作粮食砌的手艺很是了得，但他做了几十年的粮食砌，也只有两位传人，除了童洁琴，还有徒弟严素贞。如今，传承非遗的接力棒交到了二人手里，她们坦



童洁琴和粮食砌作品。

言，肩上的担子很重。

童洁琴在家里专门腾出一间屋子，用以存放粮食砌作品。这些年，作为兰溪市非遗代表性传承人，她带着这些作品走南闯北，参加过国内多个城市的非遗展览活动，好评不断。

慢工出细活，制作粮食砌需要专心和耐心，数以万计的粟粒垒成一个模型，堪比聚沙成塔，万万急不得。“晚年时，父亲制作粮食砌依旧废寝忘食，总是做到深夜才肯睡，有时一件作品要耗时两三年才能完成。”童洁琴



说。

《雷峰塔》耗费2000多个工时制作而成。整座塔按1:100比例，高1.2米，直径0.8米，重约17.5公斤，用了绿豆、赤豆、谷子、粟米、油菜籽等多种杂粮。无论是塔基的雕栏，还是塔身，都严格参照实物堆砌。2012年，在中国非物质文化遗产保护中心、浙江省文化厅主办的“非遗薪传——浙江传统塑艺陶艺精品展暨中青年十大名师”评选活动中，粮食砌作品《六和塔》获得银奖。

据《齐鲁晚报》

养生有道

浙江大学医学院附属妇产科医院教授吴瑞瑾是同事眼中公认的美女。在她看来，坚持运动让她越来越年轻。每天她都坚持拉筋和练瑜伽，“筋长一寸，寿延十年”。

自从练瑜伽后，吴瑞瑾改掉了跷二郎腿的习惯，将办公椅换成硬板凳，端正坐姿。多年下来，身体线条和状态比以前好了很多。在她看来，练瑜伽能活血美容、延年益寿。她观察发现，坚持练瑜伽的人

名医每天坚持拉筋

大多皮肤状态很好，年纪大了也不用吃活血药。儿子颈椎不舒服，跟着吴瑞瑾学会了一招反弓拉伸，不适感很快消失了。具体做法是：踮脚尖，收下颌，双臂上举，身体稍往后倾，保持30秒即可。

为了预防腰椎间盘突出，吴瑞瑾坚持每晚做平板支撑，“我一般做两分钟，起身后踮起脚尖走30秒，反复做3组，直到微微出汗。”吴瑞瑾说，兴趣爱好是很好的保养品。除了瑜伽，吴

瑞瑾还喜欢摄影，“去大自然发现和接触一些美好的事物，是养心的好方法”。

谈到中老年女性的日常养生，吴瑞瑾提醒要注重补钙，“女性户外运动较少，日光浴不足，我每天都会吃点钙片和维生素”。年轻的时候，她每天要喝两三杯咖啡，现在她把把这个习惯戒掉了，“大量饮用咖啡、茶会影响钙的吸收，增加骨质疏松的风险”。

据《杭州日报》

健康宝典

老年人用药遵循六原则



由于老年人特殊的生理状况，与年轻人相比，更容易发生药品不良反应。因此，老年人选药更要谨慎。老年人选药，应掌握以下几项原则：

1.简单、个体化。老年人用药应尽可能简单，品种不宜过多。服药应严格遵医嘱或在药师的指导下进

行，并根据医生建议，及时调整用药方案。

2.要有明确指征。对已经诊断明确的疾病，要在医师的指导下对症用药，绝不可自作主张。不要轻信广告宣传，更不要轻信江湖医生的秘方而盲目用药。

3.最好不超过五种。据统计，同时使用五种药物以下的药品，其不良反应发生率为4%，六至十种为10%，十一至十五种为25%，十六至二十种为54%。老年人因多病共存，常采用多种药物治疗，不仅容易降低依从性，还易导致药品不良反应的发生。当用药超过五种时，应考虑是否都是必要用药。

4.经济实惠。有的老年人认为价格高就是疗效好，往往容易听信他人或药店营业员的推荐，选用价格高的药

物。其实，价格和疗效并不一定完全一致。因此，自行去药店购药时，可选用疗效好、经济实惠的药品。

5.不盲目。药品不是普通商品，消费者一般不熟悉药品性能。因此，消费者自行购药最好到正规的药店，向执业药师咨询安全用药知识。

6.监测用药。老年人一般都患有多种慢性病且病程一般较长。于是，一些“久病成医”的老人可能会减少就医，每次让家人到医院代为开药，或者在药店自行选药。其实，用药不是一成不变的，有的老年人随着年龄的增长或者气候因素等变化，依靠原有用药会达不到应有的疗效。所以老年人在用药过程中，最好能够详细记录用药情况，以便随时监测用药安全和不良反应。

据《北京青年报》

百岁老人

百岁女诗人郑敏 喜欢找事做

“九叶派”诗人郑敏日前刚度过了百岁生日。她和家人没有举办寿宴，而是在家中与亲友办了一次“云上聚会”，同时录制了一段视频。在视频中郑敏说：“我已经100岁了，可是我每天都觉得，我还没走完呢！”

生活中，郑敏像个孩子。有诗坛晚辈评价她精力旺盛，“聊天常聊到忘乎所以，高兴的时候，她会主动献歌展示她的美声唱法，完全像个可爱的‘超级女声’。很难想象，一位百岁的前辈诗人，能在我们这些晚辈面前无拘无束地引吭高歌”。

在女儿童蔚眼里，郑敏活得很随性，“她几乎从不关注养生”。平时，郑敏不怎么爱运动，也很少出去散步。她吃饭很随意，也不怎么固定时间。平时为了补充维生素，她会喝点用香蕉和酸奶一起榨的果汁。“如果一定要问有什么长寿秘诀，那也许只能说她开朗爱笑、善于思考了。”童蔚说。

在郑敏看来，自己每天有干不完的事儿，没有多余的时间考虑养生，“我有自己的计划，是一个永远给自己找事干的人”。90多岁的时候，郑敏还在北京师范大学带博士生。她的书桌上摆满了各种外文著作，阅读和思考是每天必做的功课。究竟是什么让她充满活力？也许她的诗歌《寻找》给出了答案：鸟儿的翅膀为什么不沉重？它的身躯为什么不知疲劳？它没有沉浸在快乐里，它的眼睛永远在寻找。

据《海峡都市报》

养生保健

龙眼红糖羹 调理失眠贫血



平时适量吃些龙眼，具有补脑益智、安神养血、开胃健脾的功效。中医认为，龙眼肉味甘、性平，含铁量比较高，可在提高热能、补充营养的同时促进血红蛋白再生，从而达到补血的效果。龙眼肉除了对全身有补益作用，对营养脑细胞特别有效，能增强记忆，消除疲劳。需要注意的是，阴虚火旺、糖尿病、风寒感冒、月经量多者不宜食用。

在这给大家推荐一款龙眼红糖羹。取龙眼肉10克，粳米30克，红糖适量。将龙眼肉用温水浸泡片刻，与粳米放入砂锅内，红糖适量，加水400毫升，用文火煮至沸腾后10分钟，粥稠起粥油时熄火，再焖10分钟即可。此羹可用于头晕失眠、惊悸怔忡、心脾虚损、少气乏力、贫血健忘、神经衰弱等症。

据《快乐老人报》