

八旬老人的诗意生活

□文/图 本报记者 杨旭 王培

她用诗歌表达自己对生活的热爱，记录晚年幸福生活，虽然已经年逾八旬，但她坚持创作，让生活充满诗情画意。她就是85岁的陈花鸽。

热爱诗歌 坚持创作

近日，记者来到嵩山东支路一个小区，见到了陈花鸽。她的家里布置得整洁温馨，温暖的阳光从窗户洒进来，陈花鸽正坐在窗前构思写作。

陈花鸽老人退休前是一名会计，她有五个孩子，其中一个女儿从事文学创作，受女儿影响，她也对诗歌产生了兴趣。70多岁时，她提笔开始写诗，记录晚年幸福生活。平时，她喜欢看报纸杂志，看到不错的诗歌或文章，她都会特别留意，揣摩研究，向别人学习，每天大部分时间都用来看书写诗。“只要有灵感，不管是什么时候，有时候半夜我也会赶紧在手边找到纸笔记录下来。接下来，还要多次对诗句进行构思、揣摩、修改，最后完成创作。”陈花鸽表示，自己以写诗为乐，晚年生活也因为诗歌而更加多彩。

在陈花鸽家的桌子上，摆放着一本厚厚的诗册，里面都是她的作品。“这是我平时创作的诗歌中的一部分，让别人帮我打印出来，装订在一起。”陈花鸽说，虽然自己在写诗方面的造诣还远远不够，但是丝毫不影响创作的热情，每天最开心的事情就是写诗，多年来坚持学习、创作，至今已经创作几百首诗了。

以诗为伴 赞美生活

在陈花鸽看来，诗歌就是每天陪伴她的挚友。“莫道桑榆晚，尚有霞满



陈花鸽老人在构思写作。

天……”翻看陈花鸽的作品，你会发现她对生活的态度非常乐观。“我在年轻时经历过一些苦难，但那时我也想不到如今会过上这样的幸福生活，所以我很知足。”陈花鸽说。

写诗需要灵感，陈花鸽的灵感便来自幸福生活。“四代同堂聚，杯盏交错喜。”这是抒发家人欢度佳节的欣喜之情；“一望无际花正开，祖国无处不芬芳。”这是目睹祖国繁荣发展的欣慰之情。“有时候两三天写不出一首诗，我也会苦恼，不过生活就像宝藏，最终会给我灵感。”陈花鸽说。

陈花鸽的作品，用朴素的语言讲述着温情的故事。采访时，陈花鸽的脸上始终挂满笑容，和她的作品一样，蕴含着感染人心的力量。

身体健康 乐享晚年

已至耄耋之年，陈花鸽依然精神矍铄。在她看来，这与充实的晚年生

活关系密切。除了写诗，陈花鸽还有一个爱好是种菜。由于家住一楼自带小菜园，她便种了番茄、黄瓜、辣椒等蔬菜。

为了照料小菜园，陈花鸽几乎每天都要给蔬菜浇水、松土，颇有几分田园生活的意味。而田园诗人陶渊明也正是她最欣赏的诗人之一。“‘采菊东篱下，悠然见南山’这样的闲适生活有几个人不向往呢？”陈花鸽说。“围篱耕作效先贤，都说我的田园美……”创作出现瓶颈时，陈花鸽喜欢坐在小菜园中，一边呼吸自然的芬芳，一边汲取创作的灵感。

用诗歌记录所见所闻、所思所想，陈花鸽的晚年生活变得充满诗意。“我比较幸运，能与诗歌结缘。其实老有所乐并不难，要有热爱生活的心和发现美的眼睛，找到自己的兴趣，让晚年生活充实起来。”陈花鸽说。

养生保健

练爬行 用对方法才有效

近日，广东广州91岁的李培良在网上火了。他每天都带着一群老人在公园组团模仿龟蛇爬行，以此锻炼筋骨。

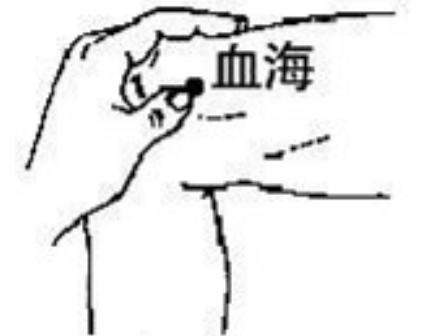
爬行运动在国内拥有不少“粉丝”，称它“包治百病”虽是夸张的说法，但它对腰椎放松、通筋活血、延缓衰老还是有帮助的。从中医的经络理论来讲，爬行可以让气在各个器官和经穴中流动，从而起到健身的功效。从现代医学的角度来讲，主要认为爬行动物具有全身协调性，能使一些平时使用较少的肌肉得到锻炼。

不过，爬行要注意安全，爬行要选择宽敞、安全的地方进行，不要选择在热闹和有车流的地方。在爬行前，应做充分的热身准备，不要突然开始运动。最重要的是，锻炼时长应适度，以免引起相反效果。建议每次爬行5分钟，应休息两三分钟，然后重复，连续3次为1组，共做3至4组即可。

此外，还要特别注意，并不是所有人都适合爬行这项运动，像患有肩周炎、颈椎及椎间盘突出或眼部有疾病的人就不适宜爬行健身。高血压患者注意爬完后应缓慢起身，以免引起脑部供血不足发生晕眩。

据《快乐老人报》

练“养膝操” 让膝盖暖和起来



64岁的樊女士反映，舞队里有十多个姐妹突然不来跳舞了，她们都说最近膝盖又凉又疼。天一冷就感觉膝盖凉飕飕，很可能是膝关节老化或者患了骨性关节炎。老年人常见的关节炎并不是关节真的“发炎”了，而是因为关节老化、磨损引起的不适现象。出现膝盖发凉、疼痛的人，可以选择在家多练习“养膝操”，动作简单易学。

直腿抬高。坐在椅子上，上身直立，将腿绷直后抬起，与地面平行，左右腿交替进行，每次保持10秒至30秒，每天做10次左右。

卧位直腿抬高。躺在床上，双腿伸直，向上抬离床面约30度，坚持10秒左右，每次练习以感觉腿部肌肉有酸胀感为宜。

按摩穴位。按摩腿部内侧的血海（下肢绷紧，膝关节上侧肌肉最高处，内为血海）、后侧的委中穴（膝盖后侧腘窝正中中间）。每个穴位按摩1分钟，轮流按3遍。

晚综

健康宝典

盲目信偏方害人不浅

最近，浙江大学医学院附属第一医院接连收治了6例急性肾损伤的病例。听说马齿苋可以降血糖，56岁的老严便在菜市场买了10捆马齿苋，每天炒来吃，不料吃出了肾损伤。

生活中，有的“听众”盲目照搬他人的方法，有的还对原配方进行“改造”，殊不知，这些做法都是有风险的。

照搬降糖方 吃出肾损伤

老严长期患有糖尿病，前不久他听说马齿苋可以降血糖，便在菜市场买了10捆20斤马齿苋。从此，老严每天的早饭必有一道炒菜——清炒马齿苋。连吃了三天后，老严的双腿开始肿胀。到医院一检查，被确诊为急性肾损伤。医生透露，马齿苋含有草酸，而草酸容易形成草酸结晶，堵在肾小管，导致人体的毒素不能及时排出引起急性肾损伤。

还有人听说吃苦瓜降血糖，便大量进食苦瓜，结果也吃出了肾损伤。医生提醒，像苦瓜、马齿苋、菠菜等蔬菜不建议短时间之内大量食用，吃



之前最好焯水，这样可以去掉大部分草酸。

私自用药会适得其反

有些人自认为懂点养生常识，他

们会对朋友圈传播的养生方、食疗方进行辨别选用，认为不错的就会拿来试一试。

一位女士入秋后总是喉咙干痒、皮肤干燥，她看到文章称喝凉茶能祛火润燥，觉得很有道理，于是便买来金银花茶、铁皮石斛等泡茶喝，结果发现症状越来越严重。其实，秋天祛火要温和应对，这时候喝凉茶以及吃大量生冷瓜果会损伤阳气，燥热症状反而会加重。针对燥热不适，应该多吃一些温热的、养阴润燥的食物，比如山药、萝卜、杏仁、芝麻等。

生活中，很多人会私自用药。比如别人说蒲公英泡茶好，就天天喝；听说核桃调蛋能补身体，就天天吃。其实，蒲公英性寒，核桃性温，每天吃同样的食物，过于极端，容易引起身体失衡。

医生提醒，如果大家平时想尝试某些药方药膳，最好咨询当地大医院的医生。如果想要学习食疗养生知识，建议看报纸或中医院公众号等。

据《银川晚报》