

九旬奶奶的“四爱养生法”

阅读提示

奶奶有一套“四爱养生法”,即爱吃、爱动、爱俏、爱聊。奶奶用她的“四爱养生法”换来了身体健康,家庭和睦。

奶奶今年九十七岁了,耳不聋眼不花,生活能自理,是村里有名的寿星。经常有人询问奶奶的长寿秘籍,奶奶总结出了一套“四爱养生法”,即爱吃、爱动、爱俏、爱聊。

爱吃 奶奶曾经历过艰苦岁月,如今条件好了,她仍然保持着生活简朴的习惯,吃饭不挑食,不浪费一粒粮食。奶奶尤其喜欢蔬菜水果和五谷杂粮,每天早上喝一碗杂粮豆浆。她说,什么都吃一点,营养才全面。奶奶虽然爱吃,但不贪嘴,她教导我们“多吃少滋味,少吃多滋味”。奶奶还讲究饮食清淡多样,荤素搭配,少吃多餐。奶奶的爱吃、会吃,可谓是为她的长寿打下了坚实基础。

爱动 奶奶从不倚老卖老,做饭、种菜、洗衣、喂鸡……她总是坚持做力所能及的事。我们不让奶奶干活,她反而不高兴:“我能做,经常动一动增强体质,就当锻炼身体嘛。”奶奶没事还喜欢去邻居家串门聊天,晚辈们也经常开车带她去游玩。俗话说:“流水不腐,户枢不蠹。”运动可以调动人体免疫系统的应激能力,增强免疫功能。奶奶因为爱动,身体倍棒,人



也显得年轻。

爱俏 奶奶每天洗漱从不含糊,身上没有一丝“老人味”。但凡出门,她总抹上香喷喷的雪花膏,戴时尚的贝雷帽,穿体面漂亮的衣服。前些天,我们给奶奶定做了件大红花对襟棉衣,奶奶迫不及待地穿上身。我们都说她穿得好看,奶奶却上下左右瞅了瞅,指着腰说:“肥了些,再拿去改改吧,没腰身不显身材。”爱俏的奶奶整天乐呵呵的,愉快的心情可以调节身体机制功能,促进身心健康。

爱聊 奶奶很健谈,喜欢唠嗑。天南海北,家长里短,闲谈拉呱,奶奶的眼界开阔了,和亲朋好友

的感情也更融洽了。奶奶的记性好得令人惊叹,家里子孙的年龄、属相、生日,她无一不记得清清楚楚。看奶奶这么爱聊天,我们还给奶奶置办了一部智能手机,让她和外地的小辈联系。有一回奶奶和曾孙阿健视频聊天,结束时嘱咐:“宝宝好好努力,考上名牌大学的研究生啊!”一旁的我们不禁愣住了:奶奶还知道“研究生”,真是与时俱进呢。

奶奶用她的“四爱养生法”换来了身体健康,家庭和睦。俗话说:“家有一老,如有一宝。”奶奶就是我们家的超级“宝贝”,奶奶,愿您晚年幸福美满,健康长寿!

(陈筱静)

百岁寿星每天走路去上班

日前,江苏南京评选出 2019 年“健康市民”,102 岁毛昶熙的故事尤为典型和感人。

毛昶熙是南京水利院退休教授,他耐不住在家休息的无聊,主动申请发挥余热。因为家离单位不远,他每天自己走路去上班,这一走就是几十年。如今,毛昶熙每天 8 点半前准时到单位,中午走回家吃饭,小歇一会儿后,下午继续去上班。毛昶熙一生从事水利研究,最近他又设立了一个新目标——结合亲身经历,出一本水利研究方面的实用指南书籍。

“脑越动越好,各个器官都是一样的,用则进不用则退。”毛昶熙说。

说起养生心得,毛昶熙笑着说:“就喜欢吃西红柿。”他上大学时,学校正好在研究种植西红柿,那时候没有其他吃的,就吃西红柿,结果每天吃一颗西红柿的习惯保持到至今。吃的时候,他喜欢用开水泡一下,一般在下午下班前吃完。毛昶熙说,西红柿被称为菜中之果,富含维 C 和钙、铁等各种元素,是非常健康营养的“零食”。

(杨婉)



(唐少仪 78 岁)



过小年

腊月温馨过小年,
蓬门除垢扫尘烟。
灶爷积善糖甜嘴,
多谢天宫好事言。
(市区 何少布 69 岁)

迎新春

彩灯悬挂喜相逢,
时到金猪击岁钟。
庭苑梅香侵冷月,
槛窗瑞气化寒冬。
三杯暖酒倾心醉,
半盏清茶如意恭。
国泰民安家业兴,
神州大地颂华龙。
(市区 知音 58 岁)



奶奶是个“银行家”

放寒假了,孙女在家除了学习、写作业,也会帮着爷爷奶奶做点家务,只不过,是要报酬的。

一天,奶奶叫她帮忙搞清洁,孙女张口就提钱,奶奶佯装生气地说:“钱钱钱,天天想着要钱,要吃饭要穿衣,哪里不要用钱,我可没开银行。”

谁知孙女头一偏,反问:“奶奶,你常说我是招商银行,弟弟是建设银行,既然有了这些银行,那你是一个银行家吧?”

奶奶笑说她乱讲,她则据理力争:“你就莫哄人了,爷爷都得向你讨钱,还要报账、多退少补,你还不是个银行家呀?!”

(毕政 68 岁)