

养生达人 第⑭期

八旬老人的养生经

写故事让晚年更精彩

文/片 岳惠惠 通讯员 侯羽萌

听说在毓璜顶公园附近住着位专门写故事的老人,他笔下的小故事个个精彩绝伦,他心中的故事更是多到几天几夜都讲不完。他的故事既有烟台本地的也有天南海北的;既有真真正正的实事也有虚构的传奇神话。今年86岁的他却仍然精神矍铄,并且有超常记忆力。他就是本期的养生达人——孙立庄老人。5月29日,记者采访了孙立庄和他的老伴张金兰。

故事结缘为有好心情

记者一见孙立庄老人就被他积极、乐观、向上的精神感染了,老人完全没有很多八十多岁老人的那种老态龙钟,取而代之的是红润的气色,利落的动作。老人家里的阳台上摆满了花草,厨房前面的小院中也种满了各种花草,看来老人平时非常热爱生活。老人随后向记者展示了他的“宝贝”——两年内整理的七本故事集共126个故事组成。然后又向记者滔滔不绝地讲起他的这些“故事集”。孙立庄老人说,说起与故事结缘,那得从小时候说起。“小时候家在养马岛,那时候没啥乐趣,就感觉听故事是个很开心的事。一听

别人讲故事心里就高兴。无论谁讲都愿意凑过去听,而且看见家里大人得空还主动拽着他们让他们讲。”老人说。可能是天生的记忆力好,那时候的孙立庄总能在听完每个故事之后一字不落地讲给其他人听,而且从他口中讲出来的故事仿佛更加有滋有味了,所以别看他那时候年纪小,但也总能在茶余饭后吸引不少小伙伴来听他讲故事。而每当这个时候也是他最高兴的时候,感觉能有人愿意听他讲故事总是件挺骄傲的事。再后来由于一些原因最终是只读了六年书,那时候也是因为家里迫于经济压力,年纪不大的

他就来烟台经商了。虽然六年的读书生涯是那么短暂,但是并没有磨灭孙立庄老人的文学爱好。工作期间,只要有一点时间老人就到处找人讲故事,或者呆在家里看书。当时也是因为不富裕,常常跟别人借书来看。看过的名著和翻阅次数也数不清。像《聊斋志异》、《三国演义》、《西游记》等等众人皆知,他早已烂熟于心,完全能做到张口就来,一字不落地整篇讲述下来。孙立庄说,年轻的时候很少生病,可能这和精神好有很大关系。找到兴趣所在,心情就好,心情好了自然就百病不生了。



图为孙立庄老人(左)和老伴

“健康奖”要颁发给老伴

说起健康,孙立庄老人笑着说,健康奖应该颁发给老伴。比孙立庄小四岁,今年也已经82岁高龄的张金兰老人忙谦虚地说“哪有哪有”。说起婚姻,老两口算了算,算上今年两人已经牵手走过了63个年头了。孙立庄说,这63个年头可着实让老伴儿吃了不少苦。孙立庄老人不会做饭,因为工作和兴趣爱好的原因,也很少抽出时间来收拾家,整个家都是老伴来打理。洗衣做饭还要带孩子。两位老人有俩儿

俩女。年轻时孙立庄一个人工作挣不够六个人吃的,孩子刚大一点张金兰就要出去找工作养家,特别不容易。就算这样,老伴儿也从没抱怨过什么。相反老伴还非常支持他追求自己的爱好,她自己则尽心尽力照顾好这个家。孩子慢慢都长大参加工作各自成家了,日子也好过多了。孩子们都很孝顺,一有时间就都回来看看,帮忙做这做那不让老人动手,一家人热闹得很。对于孙立庄老人的爱好,全家都非常支

持和赞成。孙立庄说:“老伴比我识字浅,而且现在也看不太清字了,所以她就愿意让我讲给她听。有时候忙了一天了,到了晚上就听我讲故事,俩人都觉得挺有意思的。”另外,老人的大女儿对父亲的这个爱好不仅支持,还主动参与到当中来,一有时间就过来誊写老人的手稿,现在已经誊了厚厚的两大本了。子女们从小也都特别爱听父亲讲故事,时间久了就更加支持父亲的这个爱好了。

招募令

生活中的您是“养生达人”吗?

您对于养生有什么特殊的心得体会吗?

不妨把您的养生心得拿出来晒一晒吧!

现已开通QQ健康养生群

欢迎热爱健康热衷养生的人一起探讨健康话题!

QQ齐鲁晚报—健康养生群:6492696

投稿邮箱:997398901@qq.com

互动电话:0535-6630816

心态平和是健康良方

孙立庄说,他们老两口几十年来很少吵架,可能是由于俩人都是好脾气,所以很少因为一点小事生气。特别是老伴儿在吃吃喝喝上又把自己照顾的这么好,这么有精神,感谢还来不及呢,为什么要生气呢。而且气不顺最容易引起各种各样的病,因为和亲人争执而把身体弄坏了就太不值当的了。孙立庄的记忆力非常棒,不说同龄人,就是和年轻人比,他也是绝对的记忆

力超群。这125篇故事中,随便说一个题目,他都能一字不差地讲述下来。而且还不算脑海中存留了一辈子其他的故事,现在问他都能对答如流。对此,他笑着说:“这也是老伴儿的功劳,是营养补充的好。”说起饮食上,张金兰老人说,早晨起来就做点小米粥,大多时候都是素淡为主,不愿意吃些油腻的东西,都是些粗茶淡饭,没啥特别。另外,空闲的时候也出去和邻居溜达溜

达买买菜,锻炼锻炼腿脚。晚上吃完饭没事了就 and 老伴儿一起看看电视,最愿意看《社会广角》及此类的新闻性质的电视节目。对于两位老人来说,他们心中的健康心得就是,心态平和精神好是最好的健康养生方法。包括写故事也是,孙立庄老人说,这几年的写作让他感觉越写心越静,心态越好,精神也越来越好。心里没有任何不舒坦,身体自然就不会出问题。



图为孙立庄老人的故事集

鹿胎珍珠华丽碰撞

文/岳惠惠



鹿胎的对女人的滋养很多人都了解得十分清楚。而珍珠作为人们美白和滋养的效用也是在古代就有记载的。《战国策·秦

策五》中有:“君之府藏珍珠宝石。”女人对珍珠的钟爱程度是无法用一两句话就能概括的。人们爱它不仅因为它温婉莹润的外表可以做成华美的饰品,更因为它对人体特

别是女性身体内在的调养上有特殊的功效。那么把鹿胎和珍珠这两种倍加珍贵的物质结合在一起又会产生什么样的效果呢?

5月29日,记者采访了内蒙古健元鹿业的高天龙经理,听听他对于鹿胎和珍珠结合有什么样的说法。

高天龙说,都知道鹿胎具有“补养天真,滋益肾火,药性温和为温补之上品”之美称。它对美容养颜更是有特殊的功效,它含有17种酪氨酸酶活性成份,具有防止色素形成的作用,22种维生素,能明显增强体内氧化物,歧化酶活性,达到防斑祛斑,滋补养颜的效果。含有维生素A、B1、B2及6种特有的脂溶性成份,为益肾阳,补精血之极品。而珍珠同样也具有保健养颜的作用,美白效果也是特别突出的。健元鹿业正是运用了这两种物质的精

华,把两种物质各取所长,使其发挥更大的功效。为此,内蒙古健元鹿业的专家研制出出现在的鹿胎珍珠胶囊。

淑尔美(鹿胎珍珠胶囊)选用乌兰坝马鹿胎,深海珍珠为主要原料配伍植物提取精华——原华青素而成方。特别适宜产后,病后,术后的女性——补益气血,迅速恢复产后,病后,术后的女性,身体“大亏”,气血不足,整个人都非常虚弱,且大多食欲不振,面色不佳,此时的女性最需要调理补养了,鹿胎含有特殊的活性多肽蛋白,胚胎干细胞等物质,能促进新陈代谢,补益气血,身体恢复了,面色也就红润!不仅如此,还有意想不到

的保健效果,提高人体免疫力等。另外在30岁以后服用有保养,防止衰老的作用;对40岁以后具有调经,推迟更年期作用;对50岁以后具有保持年轻状态,增强抵抗力的作用。

鹿胎珍珠养颜美容胶囊不仅配料考究,而且机理也与常规美容方有所不同,一般都以理气活血,疏肝祛热,宣肺补肾,祛风解毒为常法,这种方法见效特别慢,主要原因就是只注重补,忽视了调节吸收的过程。美容方用完了还是没有起色。本品在保留传统机理的基础上,加强了肌体内分泌的调节作用,平衡阴阳从而实现美容养颜之大乘。