

老年生活



达城有群“鸟迷”老人

达州市人民公园空气清新,绿树成荫,环境优美。每天清晨,有不少的市民练太极拳剑、跳健身操与吹拉弹唱,更有一群铁杆“鸟迷”,天天汇聚在一起边遛鸟边聊天。近日记者看到,在公园养心亭与纪念碑附近的小树林里挂满了无数的鸟笼,笼中的鸟儿不停地跳跃,竞相“亮嗓”,清脆悦耳的鸟鸣声此起彼伏颇为壮观,成了人民公园中一道靓丽的景观。

“好爽哦,鸟儿在唱歌比赛了。”一位拍照的中年女士说,此时此景让她心旷神怡,流连忘返,她将拍摄的小视频传到朋友圈分享。

“耳聪心慧舌端巧,鸟语人言无不通。”被称为铁杆“鸟迷”的刘大爷说,人有人言,鸟有鸟语。八哥、鹩哥、鹦鹉、红嘴山鸦、松鸦通过细心训教后不但会学人语,还会唱歌与背诗。说完,刘大爷便翻出手机中的视频让大家欣赏。画面中,一只口哥在他的引导下开口说话:“您好”“请坐”“我爱你”“亲一个”“恭喜发财”“东方红太阳升”“窗前明月光,疑似地上霜”……鹩哥模仿的语言吐词较清楚,惟妙惟肖,引来不少的市民围观。“前两年,我这只宝贝还被多家媒体报道过。”刘大爷自豪地说,一位外地朋友出资8000元想买他的鹩哥,都被他婉言谢绝。

“我从小喜爱鸟儿。”年过古稀的邱大爷说,他养有三只画眉鸟与一只八哥鸟,每天来公园遛鸟雷打不动,他还常带着画眉鸟到外地参加斗鸟比赛,曾获得过第二名。“一打眼睛二打腿,三打毛衣四打尾。”好的画眉鸟,眼皮要厚,黑眼仁要小,眼底色要深,眼珠要鼓,腿杆要粗,脚掌要宽,羽毛要纯,羽尾要直,护尾毛要丰富……聊到画眉,邱大爷兴致浓浓,侃侃而谈。

84岁的乔盛茂老人家住达巴路口,几年前一直宅在家中玩弄花草与看书看报,很少出门。孝

顺的儿子为了让他手脚灵便,生活更有乐趣,去年花数千元给他买回了两只画眉鸟,从此,乔盛茂每天早早起床,早餐后便提着两只鸟笼到公园边遛鸟边与老友们聊天侃大山。“我家栽有黄角兰、腊梅、金桂、栀子花、茉莉花、月季花、仙人掌、三角梅等。”乔盛茂说,一到春天,家里花香四溢,沁人心脾,加之两只画眉不停地鸣叫,每天让他开心不已。

“放鸟也是放人,以鸟怡情活动腿脚。”79岁的李云立每天清晨六点起床,脚穿草鞋,肩挑两只鸟笼前往市人民公园和老友们一起分享养鸟经验与畅聊国内外大事和本地逸闻趣事。

李云立家住达城文华街,上世纪50年代初中毕业后,便参军进了原达县通川木船社当船工,常下水当纤夫拉船。三伏天在滚烫的沙滩与鹅卵石上爬行,一双赤脚烫起果子泡,三九严寒踩在河滩冰碴上也很难受。由于李云立有文化,1962年便调到“航运子弟校”任体育教师,并年年参加达城举办的田径比赛,多次获得中长组的冠军。

“年轻时工作又累又苦,退休后养养鸟也算享享清福。”李云立说,前几年他喜爱打羽毛球,近年来养鸟便是他唯一的爱好,每天来公园遛鸟,聆听百鸟齐鸣是一种美的享受,给他晚年生活也带来了无穷的乐趣。(本报特约记者 赵明阳)



健康养生

秋燥——争“蜂”吃醋喝粥

最近一波降温后,早晚气温低,加上空气干燥,燥邪伤肺,这个时节,润肺降燥是养生的重点。

为了润肺降燥,可适当食用蜂蜜和醋。蜂蜜甘缓和中、润肺止咳、润肤美容,根据燥则润之的原则,此时食用为最佳时期;而醋又被称为苦酒,自古以来就是一味重要的中药。醋味酸,专入肝经,能活血化淤、疏肝解郁。

此时,可以开始为过冬做好身体的储备。如增补肾气,建议坚持晚上用温水泡脚,泡到身体微微出汗最好。还应滋润肺气,可以喝点大枣百合汤,取大枣10枚,百合60克,冰糖适量,炖汤

食用,有补中益气、润肺止咳、健脾养胃的功效。每天早晨可以用清水润润鼻腔,夜间在屋内放一盆水保持空气湿润,都是缓解秋燥、润肺气的好方法。

早晨喝碗粥,也能防秋燥。如百合沙参粥,取百合20克,南沙参20克,粳米100克,冰糖适量。先煎沙参、百合,去渣取汁,加入粳米,煮熟粳米后加入冰糖,稍煮成稀粥即可。

要提醒的是,秋冻并非人人皆宜。糖尿病患者、体质较弱的老人和儿童、心脑血管疾病患者、慢性支气管炎患者、哮喘患者和关节炎患者都不适合秋冻。(张弘兴)

老有所乐

我今年85岁,相对于同龄人,我有值得炫耀的“资本”——没有高血压、高血糖等老年病慢性病。在养生方面,我讲究“自然”,没有刻意进补,也不刻意去晨练。但有两件事,我一直坚持了几十年——迈开腿、多动嘴。

迈开腿,坚持散步和游泳。运动方面,我没有选择跑步、跳舞、做操等幅度大、体能消耗多的运动,而是坚持游泳和散步。因为体能减弱,这些年我的泳姿从自由泳、蝶泳换成了蛙泳、仰泳,这两种泳姿体力消耗不太大,每天坚持游40分钟,刮风下雨都不曾间断过。游泳属于全身性运动,可以改善心肺功能和血管壁弹性。

每天晚饭后的散步,我也坚持了几十年。散步时,我会拍拍前胸后腰。双手随意晃动,左手拍右胸,右手拍打左后腰。一边走,一边换手拍打。快到家的5~10分钟,我会在小区蹠脚走一段。书上讲,蹠脚走路有护肾效果。

多动嘴,坚持朗诵和虎啸。养生专家说要管住嘴,指的是要少吃,我却坚持多动嘴。我家附近有个大公园,每周一、四早晨,我会带上一本书、一份歌单去逛公园。在幽静的林中,来一段朗诵,再高歌两曲,最后再来一段虎啸。虎啸,顾名思义就是像老虎一样咆哮。我还配了套动作:半蹲马步,双手放在腰间,随着发出“哈”的一声吼叫,双手变为掌向前推出。这样喊叫几声,感觉身体里的浊气都被排出来了。(林江)

除了迈开腿,还要多动嘴

祖孙乐事

与孙子聊天

奖励给6岁孙子的钱,他说总共有160元了。

我说:“你有这么多钱,变富翁了,比奶奶还多。”

孙子说:“奶奶,你有多少钱?”我说:“奶奶只有150元钱,你比奶奶多多少啊?”他算了一下,说:“多10元”。

我说:“你给奶奶按摩一次,给你100元钱。”

孙子给我按摩。

我说:“奶奶还剩下多少钱啊?”

孙子说:“奶奶还剩下50元钱。”

我说:“那么再给奶奶按摩一次,你收50元钱好了。”

孙子挺认真地说:“50元钱,那我少按摩一个部位。”

我说:“你跟奶奶也不要太计较了吧!”

孙子说:“奶奶,我为你省钱!”

小鬼当家,算得很精的。

我说:“现在,奶奶变穷人了,一分钱都没有了,那你要借奶奶用的啊。”

孙子说:“那当然可以,可是你要还给我的啊!”

我说:“当然要还给你,等我发了工资,我就变成有钱人啊!”

跟这种小大人聊天也是很有味道的。(吕一兰)