

“我家的健康故事”征文



我把买菜当作健身养生

□ 郭时氏

原本我是不愿意干买菜这类差事的，这倒并不是我这大老爷们儿看不上婆婆妈妈的琐事，因为我有好男人身上的很多优点，不打麻将、不跳舞、顾家、爱女儿、疼老婆，在我身上都得到体现。不愿买菜，实属无奈之举。因为我在退休前曾经在报社长期从事采编工作，采编部人手少，采编人员任务重、压力大。

由于工作繁忙，家务事由太太全包了。尽管如此，我还是感到身心疲惫，出现了高血压、高血糖和心律不齐等。为了改善体质，增进健康，我就加强锻炼身体。早晨是我唯一能够保证的空闲时段，所以我坚持每天早晨长跑。我坚持长跑达20多年，直至退休了才中断。

然而，长期的科普创作实践让我清楚地知道：心脑血管病人不宜早晨锻炼以及剧烈活动，因为高血压有个“晨峰”规律，清晨正是血压上升的时候，如果心脑血管疾病患者清晨长跑，很有可能发生脑卒中、心肌梗死等意外事件。因此，退休后我改变了锻炼身体的时间。15时至17时是适合老年人锻炼的时间，尤其是在严寒的冬天，这段时间气温相对高，人体心脏功能和微循环状态佳，心脑血管患者外出活动较为安全。

另外，我还“改革”了锻炼的方式：为了避免剧烈活动可能带来的心血管意外事件，不再长跑，而是买菜。此话咋讲？难道买菜也能锻炼身体？君不知，我是有意而为之。寒舍附近有一家菜市场，但是价格较贵；而在距离寒舍3公里外，还有一家菜市场，那里价廉物美。于是，我每天下午有事无事到3公里外的菜市场转转，去的时候采用快速散步的方法，到了菜市场就当作中途休息的“驿站”，四处看看，买菜的时候与摊主砍砍价格，一来二往，我与很多摊主熟悉起来，每当买菜的时候，他们都不会在价格上“斩”我“一刀”。买完菜后，我提着两三袋菜以中速回家，权当手中提着一个“哑铃”。这样，来回六七公里路，每每回到家，我背上微微出汗，达到了锻炼的目的。有时候兴趣来了，我还会多走1公里路，到另外一个菜市场看看行情，算作“比价”采购。

几年下来，爱上买菜的我，在承担家务的同时，还兼顾了锻炼身体。我定期去医院检查身体，如今血压、血糖基本正常，严重的室性早搏消失了，降糖药也早已停用。

退休赋闲在家，我并没有像很多老年人那样悠然自得喝茶、聊天、打麻将，而是在坚持打太极拳的同时，乐此不疲每天买菜。这是因为我爱上了买菜，能“采购”、健身养生兼顾，何乐而不为呢？

拜夫为师

□ 刘晓云

退休了，从“上班族”一下子变成了“闲居者”，面对这种“跳跃”，虽然早有思想准备，但是我仍然感觉很别扭，像丢了魂似的，心情怎么也好不起来，多数时间赖在床上看电视，连吃饭也得老公“三催四请”。不光一日三餐吃不香，晚上更是难以入眠，精神状态很差。老公看我整天愁眉苦脸、精神不振，说：“你不是早就说让我教你太极拳吗，过去上班总顾不上，现在有的是时间……”我一骨碌从床上爬起来，冲着老公连连点头，并拱手作揖，用京剧唱了一句：“请官人收我为徒……”

老公是中学体育老师，平时喜欢长跑、游泳、舞剑弄拳，我则长期在机关工作，夫妻二人一文一武，身体素质自然也一弱一强，如今到了我认真“补课”的时候。我说练就练。老公给我列了一张太极拳速成课程表，分早晨、上午、下午和晚上4个时段授课。从今年正月初七开始，每天早晨5点半，老公就按照作息时间表，把我从被窝里叫起来，先是跑步热身，然后开始太极拳授课。

穿着一身红色太极服的老公，像老师对学生一样让我站在一边，他在晨曦中运气起式，一会儿如行云流水，一会儿如彩蝶飞舞，那一招一式、一拳一脚、一张一弛、一刚一柔、一急一缓，看得我眼花缭乱。这么多年来，我还是第一次亲眼看见老公特有的魅力。

我胆怯地跟在他后面模仿，先学起式，再学左右野马分鬃、白鹤亮翅、左右搂膝拗步……两

个多小时过去，笨拙的我多少有点开窍了。老公告诉我，打拳贵在坚持和用心，只有这样才能打出套路。

就这样，每天老公指导我学习太极拳基础理论，观看视频教程，从理论到实践，不厌其烦，言传身教，让我慢慢进入状态。一天、两天……我的动作开始刚柔相济，步法、身法、手法逐步达到“心与气合、气与力合、筋与骨合、形与神合”的境界。

半个多月过去，老公对我进行了一次“结业”考试。我从头至尾打了一遍太极拳，展示了学习成果，每招每式都打得让他连连点赞。不过，老公只给了75分，并给出6个字的点评：“火候没有到位！”其实，我理解老公的良苦用心，严师出高徒嘛！从那以后，我和老公一起晨练、晚练，由24式发展到48式，还学会了太极剑、太极扇，天天温故知新，练得精神焕发，练得满面春风。

锻炼走上正轨，身体健康，精神爽快多了，逐渐地远离了退休之后的烦恼和失落，和老同事、老朋友一起跨入老年大学的大门，选修书法、摄影、黄梅戏课程，在挥毫泼墨中感悟中国书法的博大精深，在光与影的世界里寻觅创作的灵感与快乐，在黄梅戏的舞台上领略戏曲的五彩斑斓。

是啊，退休生活丰富了，满天夕阳似火，我和老公一起迎来了人生的第二个春天。街坊邻居都夸我们是“太极夫妻”“快乐夫妻”，这时候，我倍感自豪和骄傲！

本草传家 医心济世

□ 张迅

在我的印象中，奶奶的屋子里里总散发着淡淡的中药香。她的书柜上总摆着几个粗陶瓦罐，里面装着各种药材。书桌上放着一本微黄的被翻得页角发卷的《黄帝内经》，书里夹着她用毛笔歪歪扭扭记录的各种各样的偏方。她虽然不是科班出身，但是用一生的光阴，将“未病先防”的道理，种进了三代人的心中。

中医日常急救是我家贯彻“未病先防”理念的一个缩影。记得儿时有一次我因爬树膝盖受伤，疼得走不成路，哭着扑进奶奶的怀里。她笑

着哄我：“草木能治伤”，便去院子里挖蒲公英并将其捣烂，用纱布裹着敷在我的腿伤上，接着又用粗陶药罐煮当归红花水，用纱布蘸着药水反复擦洗挫伤处。奶奶一边擦一边念叨着“气血顺了，疤痕才淡”。一两个月后，我的伤口无痕愈合。

辨证施膳是我家“未病先防”理念的重要抓手。我上了初中以后，经常感冒发热。风寒感冒时，奶奶让我喝生姜葱白汤发汗；风热感冒时，她让我喝金银花茶配冰糖雪梨。那时我不懂辨证施治，只知奶奶的草木汤羹是最可靠的庇

护。中医健康养生气功体操是我家“未病先防”理念的践行措施。每日清晨，天刚蒙蒙亮，院子里总有奶奶练八段锦的身影。上了年纪的她，虽然脊背不算挺拔，但是一招一式都十分标准。“吸气含露，呼气展叶。”她轻声念着口诀，父亲和叔父也在院内跟着她学。起初，他俩的动作十分僵硬，经常被奶奶教导：“要跟着气走，不是随便摆样子。”

家里的餐桌是奶奶践行“未病先防”理念的“课堂”。从小跟着奶奶，我见识了一年四季的养生食谱。春暖花开

时，吃香椿炒鸡蛋，喝荠菜豆腐汤，进而顺肝气；炎炎夏日时，吃苦瓜炒鸡蛋，饮绿豆薏米粥祛湿；秋高气爽时，炖银耳雪梨羹、杏仁糊来润肺；寒冬凛冽时，煮当归生姜羊肉汤，品黑豆排骨汤来补元气。奶奶从来都不向我们说太多的复杂医理，只是把“顺时养生”融进了日常生活中，让我自幼便懂得时节与饮食的关联性。

奶奶虽没提过中医“未病先防”理念的“传承”，却在身体力行中潜移默化地影响了全家。父辈们和我这一代人大多数都成了医者，我虽然学的是西医，却总记得她的教

海。父辈们看病常叮嘱患者“三分治，七分养”，我也爱与患者家属、同事们分享奶奶的食疗方法。在我们这个大家庭中，晨练八段锦、熬养生粥已成习惯。

如今，奶奶已步入古稀之年，她仍每日坚持翻阅《黄帝内经》，侍弄草药，晨练八段锦。灶上的粗陶药罐依旧冒着热气。健康理念的传承，从不是晦涩难懂的典籍与药理，而是融入衣食住行的朴素哲学。这份草木清香里的智慧，如同院子里的蒲公英一般，生生不息，滋养着三代人的心灵。

菜园里的“健康密码”

□ 孟宪坤

我家的“健康密码”，并不藏在药柜里，而是藏在那片被父母打理得如同棋盘般规整的菜园里。

我的故乡在豫东平原，在我童年记忆里，最鲜明的画面，永远是母亲在灶间忙碌的背影，和父亲在菜园里躬身劳作的侧影。我们兄弟几个像田埂上的野草，虽然谈不上精细养育，但是鲜少病痛，磕磕绊绊地长大。如今回想，这份粗犷的生机，大抵源于我家那条最简单不过的家规：物要干净，菜要吃鲜。

这规矩，是我姥姥传下来的。她是个典型的农村妇女，不识字，却一肚子土地和岁月里摸爬出的“养生经”。

她常说：“人吃五谷生百病，但老天爷也给了‘药园子’，就看你会不会侍弄。”她的“药园子”，就是房前屋后那几分菜地。姥姥对“干净”的要求近乎苛刻。她绝不允许我们喝生水，那时没有自来水，井水打上来，必定要在灶上烧开、晾凉。洗碗刷锅，用的是一块老丝瓜瓤和温热的淘米水，她说这样去油又解毒。饭前，她总会盯着我们兄弟在院里的水盆边，用那块土肥皂把手上的泥垢都搓洗干净。

而“吃鲜”，更是她奉若神明的法则。她有个小本子，上面画着只有她自己才懂的符号，记录着每种蔬菜播种、出苗、可食的日子。她能从黄瓜

蒂的嫩度，判断它是否在最佳赏味期；能从番茄脐部的颜色，知道它的酸甜程度。她坚决不吃隔夜炒青菜，说那会生出“毒物”（后来我知道，是指亚硝酸盐）。夏天的豆角、茄子，秋天的萝卜、白菜，她总能掐着时令，让我们吃到最鲜嫩的那一口。

这些习惯，在年幼的我看来，只是姥姥的固执和唠叨，甚至觉得她小题大做。直到我离家求学，接触到更广阔的世界，以及《中国公民健康素养66条》这类知识，我才惊觉：姥姥那些看似“土得掉渣”的规矩，竟与科学的健康理念如此契合。我母亲继承了姥姥的菜园子和“干净鲜食”的

信条，但在一些细节上，也曾固执己见。比如，她坚信“不干不净，吃了没病”。为这事，我没少跟她争论。起初，她总是摆手：“老祖宗都这么吃，就你们读书人懂事！”

转折发生在我的小侄子身上。小傢伙两岁时，因肠道感染住院，医生诊断后特意嘱咐，一定要注意饮食卫生，生食瓜果必须彻底洗净。这件事深深触动了母亲。她不再争辩，默默地把从园子里摘回的瓜果，用我买回的果蔬清洗剂泡上许久，再用流动水反复冲洗。这件事让我看到，最好的改变，不是强硬的灌输，而是用身边的事实，让老一辈发自内心的接纳。

如今，我在城市有了自己的小家。我的孩子也会在饭后主动洗手，会指着餐桌上的青菜问：“妈妈，这个是今天的吗？新鲜吗？”这一幕，常让我恍惚间看到姥姥和母亲的笑容。

我家的健康故事，平淡得如同豫东平原上的一株麦苗，没有惊心动魄的情节，只有日复一日的坚守与微小的改进。它从一片菜园开始，以“干净”和“新鲜”为最朴素的基石，历经三代人的实践、碰撞与融合。它告诉我，健康的真谛，并非追求昂贵的保健品或新奇的养生术，而是把那些最基本、最朴素的道理，变成一种如呼吸般自然的家风，代代传承下去。

网球运动赐“福缘”

□ 谢文华

我和妻子的运动情缘，其实源于一场疾病。2012年，我和妻子结婚5年，但一直未孕。看到身边的朋友生儿育女，抱孙心切的爸妈急得团团转。我和妻子决定去医院做个详细的检查。

检查结果很糟糕，妻子得了多囊卵巢综合征，这是世界医学难题，这就意味着我们这辈都不会拥有自己的宝宝。听到这个消息后，天空仿佛一下子黯淡了起来。临走前，医生安慰我们说：“多囊卵巢综合征虽然难治，但是多做运动锻炼，说不定有奇迹呢！”一束光，是我和妻子仅存的最后希望。

回家当晚，我俩坐在沙发上，默默地哭了一个晚上。其实，这次身体检查，也给妻子发出了健康“警报”。妻子身高不高，体重却达75公斤，严重的肥胖让妻子不堪重负，与运动更是绝缘了。但是，为了奇迹降临，我决定让妻子减肥。

小区楼下有个网球场，每年暑假都会开设网球培训班。一个金发碧眼的老外带着一群小朋友在里面练习网球。每次看到这些小朋友活蹦乱跳的时候，我和妻子总是驻足观看很久，可能我们太想要一个自己的孩子了。

一天晚上，我笑着试探妻子说：“亲爱的，咱们也去学网球吧。跟那个老外学，应该挺快的。”妻子哭笑不得地看着

我：“多羞啊，和一群小朋友在一起。我不去！”我又安慰她：“想要宝宝吗？每天看着这些孩子，说不定带来‘好孕’。”最终，妻子心软了。

为了配合妻子，我也报了名。于是，我和妻子成了网球兴趣班上仅有的“大朋友”。我们的出现，立刻在小朋友中引起了轰动。外教幽默风趣，他赶紧做了一个静音的手势，然后用不太标准的普通话说：“嘿嘿，各位小伙伴，今天我要看看，你们厉害呢，还是两位大朋友学得快。”

刚开始的时候，我和妻子自信满满。以为打网球和羽毛球一样简单，只不过一个在天上飞，一个在地上蹦，原理是一样的。本来想逃过枯燥

的基本功，进入触球环节。但是，当真正拿起球拍，在球场上来回奔跑的时候，我和妻子很快就“露馅”了。

看来，我和妻子必须和这些小朋友一样，从最基本的步伐学起。就这样，在教练耐心指导下，我们迈动着大腿，在球场上来回奔跑。一个月下来，我和妻子晒得黑不溜秋，感觉全身肌肉都结实了不少，更重要的是来回百米跑也不喘粗气了，身体上的变化让我们喜出望外。

一个暑假下来，我和妻子终于学会了打网球。虽然节奏比较慢，但是我们能球场上打上几个来回了。每天下班后，我们都要在小区球场上来一场比赛，有时候是男女单

打，有时候则是混合双打。在网球运动中，我和妻子慢慢体会到了它的魅力。

接触网球运动1年多来，我和妻子都瘦了十几公斤，看上去更加健康壮实了。慢慢地，网球成了我们每日的必修课。有时候约上三五知己打友谊赛，没球伴的时候，就对着墙壁练手法。

没想到经过4年多的运动锻炼，幸运之神终于降临在我们身上。我至今清楚地记得，2017年4月5日，那天刚好是妻子的生日，上天竟然让我们怀上了宝宝。连医生都说，这是医学上的奇迹。但我知道，这是网球恩赐的“福缘”：是运动，让我们走上了健康之路！

岐黄传家久 安康伴岁长

□ 陈淑花

在我的家乡，提起我们家，乡亲们总会多一份敬重与羡慕。爷爷、姥爷、舅舅都是本地声名远播的中医，他们悬壶济世，以精湛的医术守护一方百姓安康，更将中医养生的智慧融入日常，化作代代相传的家风，守护着全家老小的健康。

我自幼便知，家中长辈对健康的重视，从不依赖名贵药材与保健品，而是根植于饮食、作息、情志的调养。爷爷与姥爷是十里八乡有名的老中医，一生钻研岐黄之术，深谙“治未病”的精髓。他们常说，药补不如食补，食补不如神补，顺应自然，规律生活，便是最好的养生。在他们的言

传身教下，全家人的生活始终循着中医的节律，从未偏离。

在饮食上，家中始终坚守“食饮有节、五味调和”的准则，这是长辈们反复强调的养生根基。姥爷常叮嘱，脾胃为后天之本，饮食忌暴饮暴食，偏嗜厚味。因此，家中饭菜向来清淡平和，少油少盐，荤素搭配得当，从不追求辛辣刺激与肥甘厚味。春季多吃菠菜、香椿等应季蔬菜，以养肝升阳；夏季常备绿豆汤、莲子粥，清心祛暑；秋季煮银耳、雪梨汤，润肺生津；冬季则用黑豆、核桃、山药温补脾胃，顺应四时气候变化调养身体。

长辈们还定下规矩，三餐定时定量，细嚼慢咽，绝不贪

食过量。无论饭菜多可口，都只吃七八分饱，睡前两小时不再进食，避免“胃不和则卧不安”。家中从不备冷饮、零食，爷爷总说“胃喜温不喜凉”，生冷之物最伤阳气，即便酷暑盛夏，也只喝温茶、白开水。

作息规律，是家中另一大养生法宝。爷爷、姥爷一生恪守“日出而作，日落而息”的古训，从不熬夜，也不赖床。他们常讲，人体气血与天地阴阳相应，夜晚是阳气收敛、脏腑休养的时机，熬夜最耗精气，损伤元气。因此，家中常年保持着固定的作息：22时准时熄灯入睡，6时起床活动，中午小憩半小时，劳逸结合，从不透支身体。

除了饮食与作息，长辈们更注重情志调养，将“恬淡虚无、精神内守”的理念融入生活。爷爷、姥爷一生行医，待人宽厚，淡泊名利，从不为琐事烦恼，始终保持平和乐观的心态。他们常教导家人，七情内伤是致病之源，“怒伤肝、思伤脾、忧伤肺”，唯有心态平和、心胸豁达，才能“正气存内，邪不可干”。

在这样的家风熏陶下，健康早已成为全家的生活常态。爷爷、奶奶、姥爷、姥姥一生遵循养生之道，晚年生活自理，身体硬朗，无“三高”、无顽疾，最终以90多岁的高龄寿终正寝，真正实现了中医所说的“尽享天年”。

如今，舅舅依旧坚守在中医馆，传承祖辈医术，也继续守护着家人的健康；家中长辈们依旧按着祖辈的规矩生活，饮食清淡、作息规律、心态平和，身体各项指标都十分健康；我们晚辈从小耳濡目染，养成了良好的生活习惯，极少生病，精力充沛，在工作与生活中都充满活力。

时常有人问起家中长寿健康的秘诀，我总会笑着说，哪有什么神奇秘方，不过是祖辈留下的中医智慧，代代坚守，从未懈怠。岐黄之术传家久，爷爷、姥爷、舅舅用一生的行医与生活，告诉我们，健康不是一蹴而就的追求，而是日复一日的坚持。