

母亲的三种养生法 ■ 钱国宏

几年前，耄耋之年的母亲突然向家人宣布：她要开始新的养老生活，为自己晚年增光添彩。平时以遛弯、聊天、扭秧歌、听评书为主的母亲，突然提出新计划，让家人吃惊不已，但她不管不顾地开始实施了。

第一，整理《个人大事记》。多年来，母亲一直保持着写日记的习惯，只是日记写满后，便零星堆在卧室一角，现足有半米高。如今，母亲把这些日记簿逐本翻出来，将多年记载的家庭大事一一摘选出来，按时间顺序、分门别类地为家庭成员整理出《个人大事记》。如给大哥整理的《个人大事记》中清晰地记载着：“1976年8

月1日，大儿国安光荣入伍，到吉林省靖宇县服役。1977年9月2日，大儿国安第一次回家探亲……”从我的父亲到大哥的重孙女，全家四代21口人都为母亲这一工程叫好。

第二，微信“云朗读”。每个周日晚上，母亲会在家庭微信群中进行“云朗读”。她选一本好书或一篇好文章，朗读录音后，分段发到家庭微信群中，供家人抽空点击、听书。母亲选读的文章可谓五花八门、包罗万象，但绝对都是正能量的，如唐诗宋词、名家散文、小说片段、名人轶事、国学知识等等。“云朗读”令家人耳目一新，不仅开阔了视野，学

到了知识，还受到了启迪和教育。

第三，口述家史。周末晚上，母亲趁家人饭后休息的空档，开始以视频语音的方式，在家庭微信群中分阶段、分年代地向家人讲述家族发展史。家族的先辈有哪些人，都从事什么职业，何时闯的关东，从哪里搬到了哪里……母亲虽然上了年纪，但记忆力还不错，讲起家族史来如数家珍。

母亲新实施的三种养生法，不仅丰富了她的晚年生活，还给全家注入了生机和活力。因为需要常动脑、勤动手、口述，母亲的精神状态越来越好，用她的话说：“多动脑不易老。”



（“养生经”栏目内容为作者个人观点，仅供参考）

我的老家在武定县一个彝族山寨，旁边有一条清清的小河，河两岸的荒野沃土长满了马刺根，虽不起眼，但却是当地群众的养生草。

春夏季，人们摘回嫩嫩的马刺根，先撕去薄薄的皮，再用清水漂洗干净，然后切成片炒着吃。每周吃上一两次马刺根，可以起到清热解毒的作用。

秋冬时节，满山遍野的马刺根成熟了，此时的马刺根药效更好。这时，家家户户到河岸边挖上几丛马刺根，洗净后与鸡、猪排骨等一起炖着吃，味稍苦，但具有清热去火、去湿、清补等多种功效。秋冬季节吃上三五次马刺根炖腊猪脚，可以清热解毒，有益于身体健康。

清热解毒马刺根

■ 李宏荣