

爱好广泛人长寿 ■ 中 波

去年冬季，一个雪花纷飞的上午，我去拜访了一位爱好十字绣的老寿星——穆雅珍女士。

走进穆雅珍家，墙上挂的、桌上摆的，满目皆是她精美的十字绣作品。如果不说，很难相信这些针脚细腻、色彩绚丽的十字绣作品竟出自一位年逾九旬的老人之手。

穆雅珍已93岁，但面色红润、身体硬朗、思维清晰、精神饱满，锐气不减当年。问其长寿秘诀，她笑盈盈地说：“其实很简单，我总结出7个字，即‘爱好广泛人长寿’。”的确如此，老人年轻时爱好文娱和体育，经常唱歌跳舞或参与各种球类运动，给自己锻炼出一副好身板。70多岁时她还在骑自行车，因家人担心，才只好作罢。

穆雅珍还是个不服老、闲不住、心胸宽广的人。离休后，她在家时种花喂鱼养狗，出门时或参加社区合唱队或去跳广场舞，还时常加入夕阳旅行团去旅行，比上班族还忙。她觉得这样的日子才充实，心情才愉快。

穆雅珍80岁后，家人就不敢让她独自出门了。这时，闲不住的她爱上了十字绣，于是拜师学艺、潜心钻研，先后绣出《家和万事兴》《国色天香》《冰与火》等作品。十多年的时间里，她已完成了60余幅十字绣作品。

临别时，老人满面笑容地告诉我，最近她又迷上了绘画，正让学美术的孙女教她呢。📖

（“养生经”栏目内容为作者个人观点，仅供参考）



今年我已年过六旬，但面色红润、精气神十足、腰背挺直、不胖不瘦。我认为，这与我常年倒着走路密不可分。

由于长期弯腰劳动，我40多岁时腰椎便出了问题，僵硬、疼痛的症状接踵而至，严重时甚至下不了床。我尝试过许多治疗方法，但收效不大。后来，一位医生告诉我，平时注意锻炼腰椎，可以在家做“燕子飞”动作、吊杠、倒着走。根据实际情况，我选择了倒着走。

晚饭过后不久，我便开始在公园倒着走。刚开始不习惯，就自己给自己鼓劲，后来越走越轻松。抬

头、挺胸……渐渐地，我每天晚上能倒着走半个小时。长期坚持下来，感觉气血顺畅了，腰部、背部平时锻炼不到的地方也能得到较好的锻炼，而且吃饭和睡觉也更香了，感觉又回到了年轻的时候。

丈夫有些驼背，见我倒着走变化大，也参与其中。行走过程中，怕撞到人或物，我们就交替倒行，互相提醒，相扶相携。寒来暑往，他的背挺直了，我们也在运动中促进了交流，消除了隔阂，进一步增进了夫妻感情。不仅如此，还引来了街坊邻居的羡慕，不少人也加入到我们的倒走行列中来。📖

倒着走好处多

■ 孙俊云