

八旬奶奶的夏季养生经 ■ 陈元平

记忆中的夏天，奶奶经常叫我吃鸡蛋，说可以养生，对身体好。如今她年近80岁，但眼不盲，耳不聋，身体“倍”健康。

俗话说：“立夏吃了蛋，热天不疰夏。”“立夏吃蛋”的习俗由来已久。从立夏开始，天气渐渐炎热起来，许多人特别是老年人会有疲惫感、四肢无力感、食欲减退等情况。所以，到了夏天，奶奶会变着“戏法”吃鸡蛋。

奶奶常用的一种方法是把鸡蛋放入吃剩的茶中烹煮成茶叶蛋，这成了我小时候的“香饽饽”。后来她又在茶水中添入茴香、桂皮等，煮出的茶叶蛋就更

美味了。茶与蛋的完美组合，补肾助肝、调养胃气。炎热夏季，奶奶还常煮鸡蛋、煎鸡蛋，最美味的还是腌制的咸蛋，又叫“青果”。咸蛋中的钙质含量丰富，但不能多吃。

夏季夜短昼长，奶奶非常注意补觉，一般中午要睡1小时。由于炎热的天气容易使人心烦意乱、心浮气躁，她就每天一大早去村前村后散步，一来锻炼身体，二来舒缓心情。此外，她还注重“养心”，保持平和心态，无论遇到什么烦心事，她总是说：“看开点，人生就那么短短百来年。”

刚退休那几年，因无所事事，我经常闷得慌。没想到后来的“三乐”充实了我的晚年生活，虽然忙碌，但我乐在其中。如今，“三乐”成了我向大家推荐的养生经。

一乐：带孙子。退休没多久，我就当上了爷爷。儿子儿媳忙于工作，我便接过了带孙任务，吃喝拉撒我都管。渐渐地，孙子与我产生了深厚感情。孙子上学后，我就教他背唐诗、辅导作业。孙子聪明好学，不仅字写得漂亮，学习成绩也很好，还担任了班级的学习委员，到一年级下学期结束时，他已获得25张奖状。对此，我很有成就感，身心愉悦。

二乐：驾车旅游。退休后，我报名学了车。科目一理论考试得了

100分；科目二顺利过关；科目三虽补考过一次，但第二次也顺利过关。拿到驾照后我便买了一辆车。遇到孙子放假，我就带着他到云南各风景旅游区游玩，开阔他的视野。孙子还将旅游中的所见所闻写进了作文，其中《元阳哈尼梯田》一文，老师破格给了满分。

三乐：上网写稿。退休前，我从事过宣传工作，遗憾的是当时电脑没有普及。退休后，我就买了一台电脑，学着在电脑上打字、发文章。白天孙子上学后，我就坐在电脑桌前敲打键盘，从生疏到熟练，我一遍遍地练习和修改，也学着向报纸杂志投稿，当收到一张张稿费单时，心里比吃了蜜还甜，同时还锻炼了大脑。



退休『三乐』

李伯成