

写诗怡情 ■ 闫致毅

老有所乐，是人们老了后常说的一句话，简单地说，就是老了后有属于自己的快乐方式。如今我年近九旬，精神状态尚可，声音洪亮，行动灵活。退休多年，为了有一个精神寄托，我迷上了写诗。近两年来，我写了打油诗近300首，虽谈不上有多高水平，但锻炼了思维，给我的晚年生活增添了不少乐趣。

写诗，让我遇到了知音。因为爱好写诗的缘故，我认识了一位志同道合的老友，他对诗词的理解和写作能力比我强，常与他切磋，对我写诗帮助很大。此外，我还常在老年报刊的诗词栏目鉴赏优秀作品，深受启发，

我把他们看作未曾谋面的“诗友”，每次都把优秀作品剪下来收藏，作为我的“良师”。

写诗，还增进了我们夫妻感情。老伴见我写诗如此入迷，也加入进来。每次看到我的新作，她便会给予鼓励或提一些意见，探讨间增进了我们的夫妻感情。

除了写诗，我还坚持每天锻炼。每年春秋两季，我会去爬西山、登龙门。我认为，虽然年岁渐增，但还是要做一些力所能及的事，我常用“我还行，我还年轻”来给自己打气，这样就会觉得精神振奋，有使不完的劲。金

我是蒙自市一名退休干部，今年95岁，常有人问我的长寿之道，我的答案是：常备4把梳子。50年前，我曾在报刊上看过一个有趣的话题：女人的寿命为何比男人长？在讨论的帖子中有人说，女人长寿可能与梳头有关，因为她们梳头的频次比男人多。虽然该讨论没有定论，却引起了我的兴趣，随后我就开始研究梳头的好处。

头发为何会白？经查阅相关资料我发现，主要原因是供血不足，缺乏营养所致。特别是老年人，随着毛细血管老化，头部供血不足现象更明显。而常梳头可以加强头部摩擦，疏通头部血管，改善头皮的血液循环，滋养发

根。对此，我特意准备了4把梳子：第一把放在床头，方便睡前和晨起梳；第二把放洗漱间，洗完脸后梳；第三把放书桌上，看书写字累了时，随时拿梳子梳梳头；第四把放客厅，边看电视边梳头。

常梳头这个习惯伴随了我大半辈子，像吃饭一样，每天坚持。几十年下来，一把梳子给了我两大收获：一是95岁了，头发不白；二是益身心，如今我除了听力下降，佩戴了助听器，其他方面都还不错。除了梳头，我还每天坚持读书看报3小时左右；早上从家走到南湖广场做操20分钟，再返回家里，每天往返6公里。金



九旬老人的养发奥秘

■ 朱育能

（“养生经”栏目内容为作者个人观点，仅供参考）