

# 闲不住动起来 94岁老汉长寿秘诀很简单

## 长寿之道

在潍城区颐园小区，94岁高龄的老人李汉文，平日里最大的爱好是读书看报和做手工。很多人都问李汉文长寿的秘诀是啥？他笑着说没有什么特别的秘诀，其实很简单，就是让自己动起来，怀有一颗平常心，知足感恩，再找到属于自己的兴趣爱好并坚持下去，让晚年生活充实起来。

□潍坊日报社全媒体记者 张静 王路欣

### 读书看报做手工,知足常乐心态好

12月12日，走进李汉文家中，客厅沙发上方墙上的一幅“知足就好”书法作品最先映入眼帘。李汉文告诉记者，每天看到这幅字，他都会从头读到尾，加深一次印象。

“不知道别人是怎么做的，我是按照这四个字来的，好心态是养生的关键，遇事不慌，沉住气才是解决事情的方向。”李汉文说，日常生活中他是一个慢节奏的人，无论是走路还是吃饭都是一步一步来，不急不躁。

“要做一个感恩的人，无论到什么年龄，都要

### 生活规律常运动,合理饮食身体好

说到养生，除了心态很重要以外，还要有合理的饮食和生活习惯。“除了每年农历正月初一早上吃水饺以外，我的早餐常年几乎不变。首先将生鸡蛋打散，用煮开的牛奶冲开鸡蛋，然后在牛奶中放入一把燕麦。如果不够，我会添加一点其他的面食，如包子等好消化的食物。”李汉文表示，吃饭需要荤素搭配，达到足够的营养才能维持好身体的基本运转。蛋白质、碳水化合物等都不能少，但是一定要控制好量，过量的饮食会造成身体的负担。

“我还有一个习惯就是晚饭尽量少吃，要少吃。”李汉文说，随着年龄的增大，他就把晚饭的时间提前了，每天在下午6时之前吃完晚饭。此外，作息时也尤为重要，好的作息才能有好的身体。坚持早睡早起，他每天晚上8时左右躺下，放空大脑，就算有再大的事也要放下，留到第二天解决，然后进入睡眠状态。每天早上6时准时起床，然后外出锻炼身体。

“饭后百步走，活到九十九，这是我念叨了一辈子的话，从年轻念叨到现在。”李汉文笑着说，他每天晚饭后也要出门遛弯，风雨无阻，只要身体能动，就不要闲下来，只有动起来，身体才会运转起来，才能有一个健康的体魄。

心存阳光。”李汉文说，他从年轻就从事教育行业，自幼受家庭教育的影响，喜欢读书看报，还喜欢手工创作。虽然李汉文如今年纪大了，视力不如从前，但他仍坚持做马扎，不让自己停下来。

“现在老了，做不了一些大的手工活，但是家里的马扎都是我自己做的，我还做了一些送给邻居们。听到邻居说一直用着我做的马扎，心里就特别高兴。”李汉文对做手工情有独钟，身体条件允许的情况下每天都会做，一直坚持，不仅锻炼了手的灵活性，还锻炼了大脑。

李汉文体验摘葡萄的乐趣。(照片由受访者提供)



## 天冷疲惫乏力 这样做可养肺

天气一冷，空气中含氧量变低。老年朋友易疲惫乏力，稍微动一下，还会呼吸急促，这是身体在提醒，该提升肺活量了。教各位老年朋友一个养肺动作——左右开弓似射雕。

**动作要领：**两脚并步站立，立身中正，身体重心微右移，左脚旁开一步，与肩同宽，屈膝下蹲，两手腹前抱球。身体重心再次右移，左脚微微旁开一步，身体自然站立，两手搭腕于胸前，左手变八字掌，右手拉弓射箭，展开，眼睛看食指，右手向上，向外展开，收左脚，并步站立。右脚旁开一步，胸前搭腕，两手展开，拉弓射箭，微停片刻，左手向上，向外，右脚收回，抱球，两手放下，身体站直，左脚并步。每6次为一组，每天练习2组至3组。

搭腕高度在胸部中间膈中穴处，而两手交叉时，要按在手太阴肺经的列缺穴上，更有利于激发肺气。拉弓射箭时，手变八字掌，要掌根外撑，食指回勾，可改善肺功能。

## 老年人吃水饺 馅料有讲究

吃饺子是不少老年人的用餐习惯。冬季饮食侧重健脾补肾、固充阳气，老年人在饺子馅料的选择上不妨顺应这一原则。

**茴香馅。**茴香性温，味辛，入肾、胃经，有健脾养胃、温补肾阳的作用。老年人脾胃功能差，比较适合吃茴香馅饺子。

**韭菜馅。**韭菜性温，味辛，入肾经。能补肾温阳，健胃提神，益肝健脾。

**胡萝卜羊肉馅。**羊肉属于寒冷冬日必备的食物之一，其性温热，能够温中暖肾、益气补虚，有助于增强老年人的御寒能力。

**白萝卜猪肉木耳馅。**《本草纲目》提到，萝卜能大下气、消谷和中、去邪热气。猪肉性平，温肾补虚，调理气血。黑木耳可补气血，益肾、通便，肾虚的人群十分合适。

需要注意的是，因为老年人晚上活动少、入睡早，胃肠道蠕动慢，而饺子的面皮是死面做的，不利于消化，容易引起腹胀从而影响睡眠质量，所以晚饭尽量不要吃饺子。

本报综合

民正  
遗嘱库

# 母亲因病去世 儿子竟遭到外公外婆起诉

汪先生今年23岁，刚刚毕业的他就经历了家庭变故，先是母亲因病去世，随后舅舅为了分到母亲留下来的众多财产，竟将汪先生和其17岁的弟弟告上了法庭，要求汪先生和他弟弟在继承财产时，要把属于外公外婆的那一份交给他。

汪先生的父亲是在汪先生12岁的时候因车祸去世的，母亲为了将汪先生兄弟二人抚养长大，过得非常艰辛。后来，母亲靠着父亲留下来的车祸赔偿金做了一些小生意，家庭条件才逐渐好转。

最开始的时候，舅舅并未要求汪先生分部分资产给外公外婆，却要求汪先生将一家超市的经营权交由他来管理。汪先生毕业后就回到了老家帮助母亲管理生意，所以非常明白这其中的价值。据汪先生透露，母亲这些年一直帮扶舅舅，曾多次借钱给舅舅做生意，可每次生意都做不久。母亲不仅承担了照料外公

外婆的责任，还承担了所有的费用，而舅舅也只会袖手旁观。所以，汪先生毫不犹豫地拒绝将超市的经营权交给舅舅。看到外甥态度强硬，舅舅也放弃了协商解决问题的方式，而是直接以父母的名义将汪先生兄弟二人告上法庭，要求和两个外甥划分妹妹留下来的遗产。

2022年的一天，汪先生和舅舅走进法院对这起纠纷进行解决，当天汪先生的弟弟以及外公外婆也都到场。遗产继承是有顺序的，第一顺序：配偶、子女、父母；第二顺序：兄弟姐妹、祖父母、外祖父母。所以，汪先生的外公外婆是有资格继承遗产的，且和汪先生兄弟二人有着同等的继承权。母亲留下的两套房屋，房产证上都写上了汪先生和弟弟的名字，另一套店铺的房产证上写的是母亲一个人的名字。

在工作人员的调解下，双方终于坐下来协商遗产分

配问题。经过双方的清算和划分，汪先生和外公外婆在遗产分配的问题上达成了一致。汪先生同意将母亲名下的店铺过户给外公外婆，至于母亲的生意则继续由汪先生管理。解决了自己与外公外婆的纠纷后，汪先生又和弟弟对母亲遗产的分配问题进行了协商，母亲留下的两套房产，他们兄弟二人一人一套。

由此案例可见，没立遗嘱的情况下多数会产生家庭纠纷，所以，立一份合法有效遗嘱不仅可以按照自己的意愿来处分个人财产，还可以避免自己的财产落入他人之手。民正遗嘱库是除了按照法律规定办理一份完善并符合当事人意愿的遗嘱之外，还通过温情留言等方式演变成有温度的专业机构，不仅有效地保障当事人按照意愿分配财产，而且会以更专业的方式帮当事人保管遗嘱，让家庭更和谐融洽的相处。

广告