

自理以养身 规律以养寿

——耄耋伉俪的康养密码

文/图 本报记者 张承斌

每天清晨,在东昌府区聚源社区聊城建筑建材管理处家属院里,总能看到92岁的朱喜臣与82岁的王美莲相携散步的身影。两人虽年事已高,却依旧思维清晰、谈吐流利,生活起居样样自理。他们用规律的日常、独立的心态、丰盈的精神世界,勾勒出一幅鲜活的老年康养图景,也道出了普通人简单又实用的养生智慧。

生活自理,筑牢健康根基

4月3日,走进两位老人的家,只见房间窗明几净,一盆盆绿植绿意盎然。这份清爽整洁,正是二老坚持“动起来、自己来”的具体体现。

在两位老人看来,人上了年纪更应该多活动,不能事事指望别人,他们从没有请保姆的想法,一直坚持自己打理生活。刚退休的时候,除非赶上恶劣天气,每天清晨吃过早饭,二人便步行十几分钟到聊城公园遛弯儿,呼吸新鲜空气,唱唱红歌、打打太极拳,可谓怡然自得。现在年事已高,腿脚不如从前灵便,他们不再天天去公园,但依然每天坚持在小区遛弯儿。



朱喜臣(右)与王美莲老人

规律作息,守住健康底色

健康的身体,离不开规律作息。二老的生活像时钟一样规律,晨起、散步、用餐、休憩,每一个环节都有条不紊,在日复一日的坚持中守护着身体的健康底色。

两位老人每天吃过早餐后,若是天气晴好,气候适宜,就会一起去聊城公园溜达,否则就在家属院里散步;十一点开始准备午饭,饭后稍作休息便睡午觉,养足精神;下午再出门散步,感受周边的烟火气;到了晚上,二人吃过晚饭,便会坐在电视机前,像年轻人一样“追剧”——这是两位老人多年来共同的爱好和习惯。眼下,两位老人正追看中央电视台电视剧频道播出的《冬去春来》,这部剧讲述了普通家庭在面对生活的寒冬与磨难时,家人彼此扶持、化解矛盾,最终走出困境,迎来生活与情感的春天的故事。在两位老人看来,现在不少国产剧都拍得不错,尤其是有年代感的剧,看了很有共鸣。可以说,追剧不仅能打发时间,更让平淡的日子有了更多滋味。

两位老人喜静,不喜欢热闹,也从不参与打麻将、打牌等活动。不疾不徐的生活节奏、张弛有度的日常安排,让两位老人的身体始终保持着良好状态。

心向美好,涵养健康心境

如果说生活自理、规律作息是身体健康的基石,那么丰盈的精神世界、豁达的处世心态,便是两位老人晚年幸福的真正底气。在两位老人的生活

里,既有精神的充实,又有亲情的温暖,更有乐观豁达的心境,让精神康养成为晚年幸福的重要支撑。

退休后的朱喜臣,每周坚持到社区文化活动室练习书法,既涵养了身心,也结识了不少志同道合的朋友。王美莲则紧跟时代步伐,在孩子们的指导下,熟练掌握了智能手机的使用,经常用微信和朋友探讨诗歌写作,还会刷朋友圈、看头条新闻、刷抖音。对于手机使用,他们有自己的智慧:“适当用手机能让思维活跃,了解国家大事和养生知识,但网上信息铺天盖地,得有分辨能力。”这份与时俱进的心态,让二人的晚年生活既有厚度,又有温度。

家庭的和睦,更是二老精神愉悦的源泉。二老育有三女一子,如今已是四世同堂,晚辈们工作稳定、孝顺有加,儿子每周末都会来给他们做可口的饭菜,春节时孙辈都会从外地赶回,一家人欢聚一堂,其乐融融。谈及目前的生活,二老心怀感恩:“聊城发展得越来越好,我们老年人的生活越来越幸福,这都要感谢党和国家的好政策。”

面对岁月带来的变化,二老心态通透。在他们看来,人老了难免生病,该吃药吃药、该治疗治疗,心态乐观,才是保持身心健康的良药。

从身体养护到精神丰盈,从规律日常到温暖家风,两位老人用最朴素的方式诠释了康养的真谛:它不在复杂的学问里,而在一日三餐、一朝一夕的坚持中——凡事自理、规律作息,以及对生活始终如一的热爱。



厨房里,两位老人配合默契

可口的饭菜,永远是生活里重要的组成部分。每天到了饭点,老两口便开启默契的居家分工模式——丈夫厨艺精湛,炖鸡、炖鱼等都比较拿手,家里的一日三餐基本由他掌勺,妻子则负责餐后洗碗收拾。二老还会每天步行去超市选购新鲜食材,在买菜、做饭、收拾家务的琐碎日常中,既活动了筋骨,又让生活多了一些掌控感。

独立自主,是两位老人共同的生活准则。不偷懒、不怠惰,把生活的主动权握在自己手里,在力所能及的劳作中保持活力,这便是他们数十年如一日坚守的康养初心。

编后

自理生活,自在幸福

天散步、追剧、练书法,在智能手机使用上也不落伍。他们从不把“老”字挂在嘴边,也不把“养”字寄托在别人身上。他们只是认真地过好每一天,把生活本身当成了最好的养生。

这或许就是最朴素也最深刻的康养智慧:真正的晚年幸福,不是被照顾得多好,而是自己还能掌控生活、享受生活。把生活握在手里,幸福也就留在了心里。



康养

周刊



中医生活化 养生大众化

聊城晚报 03

2026年4月8日 星期三

责任编辑/崔淑静 美术编辑/辛政 校对/李丽

导读

04版

中医药在聊城

聊城市中医夜校精品班
4月20日开课

膳食工坊

清明药膳加茶饮
健脾祛湿防感冒

05版

名医访谈

鞠应东:“以线代刀”护健康

06版

我的养生之道

爱护牙齿,铸就养生良方