康养周刊

| 中医生活化　养生大众化 |

聊城晚报 | 03

2026年10月28日 星期三

责任编辑/崔淑静　美术编辑/丁兴业　校对/李丽

导　读

04版

两河金晖　品质颐养

为老人撑起一片温暖晴空

——山东健康“益寿光年”雅苑照护中心见闻

05版

中医药在聊城

桑黄:百年古桑育珍菌

80多位市民过了一把“中医瘾”

06版

我的养生之道

循身之语,安养筋骨

长寿密码

赶集散心 巧手怡情 娱乐健脑

——85岁毕凤巧的乐活时光



毕凤巧用线绳与茅草编小筐

文/图 本报记者 崔淑静
本报通讯员 刘书林

10月24日,走进冠县富华苑小区,85岁的毕凤巧正和老姊妹聊天。老伴儿前年离世后,女儿们夜间轮流上门陪伴,白天她自己打理三餐。出门遇见邻里,她总笑着打招呼;谁家托她赶集捎点东西,她也欣然应下。独居而不孤寂,从容而有暖意——这份邻里相亲的日常,正是毕凤巧颐养身心的根基。

赶集帮买情意重

赶集购物,对毕凤巧而言,是出门散心、活动身体的好机会。只要有空闲,她就会骑着电动三轮车,前往周边村庄赶集。

一路上缓慢骑行,饱览乡野景致,心情格外舒畅。集市上人来人往,既能听些新鲜事儿,又能采购时令瓜果蔬菜。邻里知道她要赶集,常会托她捎带东西,而她总是欣然应允。这些力所能及的小事,让她觉得充实而有劲头。

农历九月十三,逢烟庄村大集。听说毕凤巧要去赶集,邻居们纷纷托她代买物品:有人要2斤新鲜菠菜,有人托她割3斤猪肉,还有人想买5斤红富士苹果,老人将这些一一记在纸上,避免遗漏。

采购完毕,她把东西分门别类装好,回到小区后,邻居们陆续来取。“帮别人捎点东西就是顺带的事儿,大家信得过我,我也乐意跑这个腿。东西不重,情分重。”毕凤巧说。

除了帮邻居捎带物品,毕凤巧总会在集上选购豆子、玉米糁、高粱米、荞麦等杂粮,收拾干净后送到磨坊磨成杂粮面,用来熬粥、蒸窝窝头。“上了年纪,肉吃多了不好消化,粗粮蔬菜吃着舒坦,身子也轻快。”平日里,她一日三餐以杂粮蔬菜为主,少荤多素,吃得清淡而有营养。

编筐缝补手艺精

少女时期,毕凤巧曾跟着母亲学做针线活儿,练就了一手精湛的手艺。如今,虽然年岁增长,但她依旧闲不住,时常做些缝补编织的活计。

前段时间,毕凤巧骑电动三轮车去东陶村赶集,途经唐寺农场。在农场一块闲置空地上,她看到一片茅草,草叶细长,长得正旺。她向农场工作人员借来一把镰刀,割了一大捆茅草运回小区,把茅草放在阴凉通风处晾至半干后,便邀邻里街坊一起编草筐。不少邻居不熟悉编织手法,毕凤巧就手把手地耐心指导。大家一齐动手,边学边编,之后将编好的小筐各自带回使用。毕凤巧编成的小筐,造型朴素、结实耐用,受到众人一致夸赞。

平日里,看到邻家孩子衣裤磨破开线,毕凤巧总会主动帮忙。她缝补的针脚平整密实,不仔细看根本看不出曾经补过。邻居过意不去,她摆摆手说:“顺手的事儿,费不了多少工夫。”一来二去,谁家有个针线活,都愿意找她帮忙。

打牌猜谜乐融融

多年来,只要午后得闲,毕凤巧都会邀请附近的老姊妹到家里小聚,一起打牌。她待人热忱,总会提前备好茶水、零食招待。她说:“老姊妹一起闲聊或打牌,能提神健脑、舒缓情绪。”

除了打牌,毕凤巧还会与老姊妹猜谜语、聊老话俗语。平日里她把听来的趣味谜语、民间谚语默默记下,围坐时拿出来和众人一同猜答。谜面一出,老姊妹们开动脑筋、细细琢磨,你一言我一语,猜对了便开怀大笑,一时猜不出,毕凤巧再慢慢点拨讲解。这样既锻炼了记忆力、活跃了思维,又为相聚时光增添了不少乐趣。

有一回,几位老友一起打牌,聊起家里琐事,一位邻居满心烦闷,提不起兴致。毕凤巧一边陪着大家玩牌,一边耐心劝慰。几局下来,那位邻居心结慢慢解开,脸上露出了笑容。大家说说笑笑,不知不觉天色渐晚。毕凤巧便热情挽留大家:“别急着回家,留下来一起做饭吃吧!”众人欣然留下,一起择菜掌勺,围坐一桌共享简餐,满屋欢声笑语。看着老姊妹开心的模样,毕凤巧心中满是幸福。

赶集散心、巧手怡情、娱乐健脑,再加上清淡饮食、平和心态,毕凤巧把晚年生活过得多姿多彩。“我们赶上了好时候,往后更要把日子过得有滋有味。”岁月悠然,毕凤巧的长寿密码,就藏在寻常日子里,一天一天往下续写。



毕凤巧编好的小筐

记者感言

“顺手”里的温暖

采访毕凤巧老人,印象最深的是她那份“闲不住”的劲头。85岁了,骑着电动三轮车赶集、割茅草编筐、穿针引线缝补衣裳,她乐在其中。她说得最多的是“顺手的事儿”,可这“顺手”里,藏着的是对生活的热忱。

独居而不孤寂,这背后是女儿夜里的陪伴,也是邻里之间你来我往的照应。在大家眼里,她就是那个赶集时帮忙捎菜的毕大娘,是谁家孩子衣服开线就主动接过去缝几针的热心人,是午后得闲时支起牌桌、烧好茶水等老姊妹上门的老姐姐。她帮别人的时候不觉得是负担,别人受她帮助也不觉得是欠人情——这种人情往来,早已成了生活中的一部分。

人们常说“远亲不如近邻”,可真要把邻居处成亲人,靠的不是客气,是你来我往的实在。正是靠这些,毕凤巧将自己的晚年,过得踏实、热乎。如此,再寻常的日子也会有滋有味。