康养周刊

| 中医生活化 养生大众化 |

聊城晚报 03

2026年11月11日 星期三

责任编辑/崔淑静 美术编辑/李旭 校对/李丽

导 读

04版

一线观察

岐黄入烟火 中医润万家

——东昌府区推进中医生活化活力社区建设

05版

科普之窗

身体一侧先疼后起疱，警惕带状疱疹找上门

06版

我的养生之道

香樟伴我悟养生

长寿密码

心有所寄 乐在其中

——83岁高志国的“忙”与“趣”

文/图 本报记者 崔淑静
本报通讯员 刘书林

在冠县城区富华苑小区，住着83岁的老人高志国。他个头不高，身子硬朗，退休前是原冠县纺织厂职工。退休二十多年，他一直没闲着，打火烧、养鸟、种菜，把晚年生活过得有滋有味。11月7日，记者走进该小区，探访这位老人的养生之道。

打火烧赚高兴

高志国60岁刚退休时，本想在家安享清闲，可日子一长，整日无所事事，让他感觉脑子发钝，腿脚不如从前灵便，饭量也变小了。“退休后没事做，看似清闲，时间长了却让人没了精气神。退休第二年，我打定主意，开了一间打火烧的小铺子。”高志国说。

家人劝他，辛苦了半辈子，好不容易退休，就别再操劳受累了。但他心意已决，就在小区大门旁租了间小屋，自己和泥搬砖，盘起一座老式烤炉，并置办了案板、擀面杖和面粉、食用油、芝麻等必需品。他开着敞篷电动三轮车，去果树多的兰沃乡收梨木、苹果木当柴火，拉回来存着烤火烧。

打火烧这门手艺，是高志国年少时跟着姥爷学的。用果木文火慢烤，让香气一点点渗进面饼，烤出的火烧外皮焦香、内里酥软。因香酥可口、价格实惠，铺子一开，远近街坊纷纷光顾，炉前常常热热闹闹。高志国只做早市生意，半上午就收摊。买得多的主顾，他常常主动让利，或是多添一个；碰到老人、孩子路过眼馋，他也会免费送上一个。有人说他太实在，不会挣钱，他笑着说：“打火烧不能只图赚钱，更要图个和气、赚个高兴。”

炉火这一烧，就是15年。76岁时，家人见他年岁渐长，再三劝阻，他才依依不舍地熄了炉火，放下这门手艺。

“旁人只看见我天天和面打火烧辛苦，其实这就是我的养生之道。每天早起揉面、烤火烧、添柴看火，忙活过程中舒展了筋骨、活络了气血。跟街坊相处，和和气气，心里舒坦，烦忧也少。身体常活动，精气神就养出来了。”高志国说。

养鸟怡情养性

不打火烧之后，高志国又迷上了养鸟，这给他的生活增添了别样乐趣。2020年开春，他到城区东南的三里庄鸟市，挑回一对虎皮鹦鹉，两只鸟儿同笼相伴，为小区增添了一缕生机。

刚开始，他只是偶尔在清晨把鸟笼挂到窗外，让鸟儿透透气。因为担心鸟叫打扰别人，过不多久，就把鸟笼挪回屋里。有邻居对他说：“大家都爱听这鸟叫，您尽管每天早上挂出来，让鸟儿多叫一会儿。”高志国欣然答应。

打那以后，鹦鹉清脆的啼鸣，成了街坊熟悉的“定时晨钟”。每天一早，高志国提着鸟笼下楼，在树荫下稍作走动再挂好笼子。伴着叽叽喳喳的鸟鸣，街坊们买早饭、送孩子上学、出门上班，脚步依然匆忙，心里却多了几分轻快。

“养鸟，养的是闲情，修的是心境，也是温和的锻炼。每日添食换水、清理笼舍、提笼遛鸟，有时还骑车带鸟到公园转转，这些轻巧活计，刚好舒展四肢；日日与鸟相伴，又能心神安定，不慌不躁。”高志国说，身动伴心静，怡情又养身，这是自己的第二个养生之道。

开垦菜地健身

2024年，高志国闲逛时，发现一处在建小区外有块荒地，离自家不远。他约上两位鸟友，征得开发商同意后一起开垦，自己分得约四分地，种上黄瓜、豆角、韭菜、茄子、白菜、萝卜等蔬菜。收获之后，他常将一部分蔬菜分给左邻右舍和鸟友。而他每年在这块地里种的一片春地瓜，更成了大伙心心念念的“共享美食”。



高志国遛鸟归来

他管护用心，勤于浇水。每年六月上旬，地瓜秧蓬勃生长，藤蔓铺展，地瓜叶翠绿鲜亮。邻居们想采摘，不用特意打招呼，随时可以掐嫩秧、采地瓜叶，带回家蒸着或凉拌着吃。高志国常说：“我种这片地瓜，就是为了方便大家尝鲜。”待到秋凉，他又拿铁锹刨出地瓜，分给邻里，一同分享耕耘的甜香。

“翻土整畦、播种栽苗、锄草松土、采摘收获，均能舒展筋骨、活络气血。而迎着晨光侍弄菜畦，看菜苗慢慢生长，心里的满足劲儿，啥也比不了。菜收下来，分给街坊邻居和鸟友尝尝鲜，看着他们吃得开心，我心里也乐呵。”高志国满足地说。种菜健身，分享睦邻，这是他总结的第三个养生之道。

守一炉火，听一声鸟鸣，侍弄一片菜畦，三件寻常事，高志国做得有滋有味。日子就在这日复一日的忙碌里，过得踏实、有生气，人也越发硬朗。



记者感言

养老贵在“有所寄”

退休二十多年，高志国没让自己闲下来。打火烧、养鸟、种菜，看似寻常，却把日子填得满满当当。打火烧时和街坊说说笑笑，赚的是和气，图的是高兴；养鸟时听一声清亮啼鸣，养的是闲情，修的是心境；种菜时把收获的时令蔬菜分给邻居尝鲜，舒展的是筋骨，融洽的是邻里情。正是这些细碎的忙碌，让精气神在日复一日中养了出来。

眼下不少人一谈养老，先想到“享清福”。高志国的养生之路却说明，清闲未必养人，有事做、有寄托、有盼头，才会过得安稳、踏实。

高志国的养生之道，说到底就是“手有所勤，情有所寄，心有所乐”。愿更多老人找到属于自己的那份“忙”，在力所能及的劳作中舒展身心，在与人分享中收获欢喜；也愿更多人从这位八旬老人身上读懂：手上有活，心有寄托，待人和气，日子自然有滋味——这跟年岁无关，跟心气有关。