康养周刊

| 中医生活化　养生大众化 |

聊城晚报 03

2026年11月18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

中医药在聊城

丹参:活血化瘀的道地药材

05版

一线观察

社区养老不发愁
三餐急救有着落
——九州康城打造宜居康养生活圈

06版

我的养生之道

退休悟养生,心宽身自安

医者说

护好腰椎,从四个细节做起

长寿密码

92岁徐化兰——

丹青怡情　笑口常开

□ 文/图　邹冰

11月13日,走进临清颐养中心,正午的阳光洒在屋内,照得整间屋子暖洋洋的。92岁的徐化兰正坐在床边的轮椅上和护工说话,见有人进门,她笑着招手打招呼。老人虽说腿脚不太方便,可一开口,声音洪亮,笑意融融。房间不大,柜子上摆着画,床头边还放着几张画,满屋子都是她这些年一笔一笔画出来的作品。



徐化兰展示自己的画作

知足常乐　笑口常开

说起长寿的秘诀,徐化兰答得干脆:“高兴,每天都挺开心。我就喜欢干活,不喜欢玩,除了用功还是用功。”

话说得直白,却浓缩了她一辈子的生活态度。老人不爱把烦心事搁在心里,日子过得简单,要求也不多——有活干,能画画,有人说话,就觉得知足。采访的一个多小时里,她始终笑呵呵的,有问必答。说到高兴处,她还让人搭把手,站起来比画一下。那份高兴是从心底漾出来的。

闲聊过程中,有颐养中心的工作人员从门口走过,她总要招呼一声;有时我们的话还没说完,她已经笑着接过话茬。谁忙完了坐下来陪她聊几句,她就笑着一直说下去。腿脚不便没有影响她的好心情,反倒让她把更多心思放在与人交流上。

年轻时的忙碌、上岁数后的病痛,老人都不太往心里搁,什么事过去了就过去了。眼前有人陪、有事干,她就觉得是好日子。

丹青怡情　自学不倦

徐化兰年轻时当过老师。站在讲台上的那些年,她养成了认真、好学的性子,做什么事都要弄明白,不肯马马虎虎放过。这个习惯一直跟着她,到了晚年自学绘画,她还是这股劲头,一笔一画,都要弄明白才肯罢休。

没有拜师,也没有人教,她就自己一点点琢磨:笔怎么拿,颜色怎么调,画好了收起来,画得不顺手就重来。日子久了,纸越攒越多,画也越画越好。

如今,她的画摆满了整个房间。“这里没放多少,我之前画的才多嘞。”老人说着,把画一张一张翻给我们看,翻得很慢,也很仔细,不时用手指轻轻点着,眼里是掩不住的开心。其中一张孔雀图上写着一个“福”字,老人指着它说:“我的脑子还很好用,就很知足,觉得自己有福。”

老人说自己“脑子好用”,这“好用”是一天一天锻炼出来的。手在动,眼在看,心里在琢磨,日子就有了奔头。画得顺心,她能高兴多半天;画得不满意,第二天接着琢磨。

自食其力　手脚不闲

在家里的时候,徐化兰能自己动手的,绝不麻烦儿女。在她看来,人一闲下来,脑子和筋骨都跟着懒了。她嘴上没说“自食其力”这四个字,却一直是这么做的。

后来她不小心摔了一跤,腿脚不灵便了,才住进临清颐养中心。从家里到养老院,环境变了,她那股闲不住的劲头没变。刚住进来时她还有些不习惯,没过多久就安下心来,把这里当成了家。

“我看他们跟看自己的孩子一样,能搭把手时就搭把手,不能啥事都麻烦人家。”护工忙的时候,她就伸手帮一把;能自己收拾东西,就不让人代劳。

老人的孩子不在临清,但每周都会来看看。“过两天我的大闺女、二闺女都会过来看我,给我送点东西。”说这话时,她脸上的笑意更深了些。儿女来了,陪她坐一会儿,说说家里的事,屋里就格外热闹。

儿女来了,她高兴;儿女走了,她也高兴。无论是和我们聊天,还是和护工说话,她都是笑呵呵的,不急不躁,慢慢说、慢慢听。

笑口常开,丹青怡情,自食其力,92岁的徐化兰,把日子过得不慌不忙。她的长寿密码,也许就藏在她自己说的那两个字里——高兴。心里高兴,手上不闲,脑子常用,日子就有了滋味。把日子过好,本身就是养生。



采访手记

高兴即养生

采访徐化兰老人,印象最深的是她一直在笑。92岁的人,腿脚不灵便,可声音洪亮,充满笑意。

“高兴,每天都挺开心。”老人这句话里,藏着朴素的养生智慧。

年轻时当老师,丈夫工作忙,她就自己把孩子教好;上了年纪,能自己做的,绝不麻烦儿女。晚年自学画画,也是靠着这股劲儿——那一屋子画,全是她一笔一笔琢磨出来的。人老了,还肯从头学一样东西,这份“用功”,本身就是一种了不起的活法。

她在颐养中心也不肯闲着。护工忙,她自然而然地搭把手。她没把自己当成需要照顾的人,而是想当那个能给别人帮忙的人。

不少人把孝顺理解为替老人把什么都做好。可见过徐化兰才明白,不少老人真正怕的,不是老,是“没用了”。能自己收拾东西、给人搭一把手,还能画出一幅画,日子就还握在自己手里。对老人来说,孝顺不只是替他们做,更是让他们保有“自己来”的能力;不只是照顾周全,更是留一点“我还行”的余地。这份“我还行”,就是老人心里的“高兴”。心里高兴,就是最好的养生。