

太原老年人的“精干时光”

③

一餐一饮不凑合

——徐家老两口的烟火气息

徐云千与康人桂是一对年过八旬的老夫妇，徐云千86岁、康人桂84岁。两人都是老牌大学生，还是健康达人。虽然年事已高，身体依然硬朗，日常生活充实、周到、妥帖。11月8日，记者来到老人家里，看看老两口最近在忙些啥。

1 一日三餐很隆重

老两口说，一般清晨6时就起床了，张罗营养早餐。徐云千拿出头一天吃完火龙果剩下的果皮，洗净，切成小块，放到锅中加水烧开，几分钟后，水果带皮倒入豆浆机，再加入苹果丁、梨丁、芹菜、蜂蜜等，按下启动键。十几分钟后，一大桶颜色粉红、口感香甜的果蔬糊就做好了。配上自制的松软面包、山楂酱，这顿早餐全程散发着手工味道。徐云千说，果蔬糊润肠通便，尤其火龙果皮，效果更明显。这样做物尽其用，少浪费不浪费。每天早餐搭配丰富，除了芝麻糊、果蔬糊，肉蛋奶不可或缺。

那午饭吃什么呀？11时左右，两人开始一起做午饭。主食隔一天吃米、隔一天吃面，吃米时喜欢搭配炒青菜、麻婆豆腐、蒸鱼，再煲个汤。吃面时，除了白面，还做莜面、豆面、荞麦面等杂粮。

常说馒头稀饭，老徐家的晚餐不是简单的馒头稀饭。粥饭花样不少，绿豆百合粥、长山药桂圆粥、黑米粥、小米南瓜粥、玉米粥、燕麦粥等，馒头有：南瓜馍、黑米馒头、玉米窝头、豆沙馒头等，搭配各种果脯，营养又美味。



2 我弹钢琴你纠错

康人桂告诉记者，老两口身体还好，得益于规律饮食和坚持锻炼。上午8时，他俩一起练习“八段锦”，时间15分钟。“八段锦”动作简单，效果明显，让人舒经活络、通体安泰。9时，老两口出门走路，去附近菜市场买点新鲜蔬菜，在户外健身器材上锻炼。兜兜转转10时左右回家，坐下喝一杯养生花茶，茶几上整齐码放着“重装给养”，左侧是坚果，包括腰果、花生、开心果、杏仁、核桃、葵花籽、南瓜子；右侧是果脯零食，包括红枣、桑葚、蓝莓、山楂卷，还有他们自制的黑芝麻酥糖。每逢双数日子，主要吃左侧的干果，腰果油大，只吃一颗，其余都是两颗。单数日子，则吃右侧果脯零食，每次三颗红枣，一个山楂卷、一块黑芝麻酥、两勺蓝莓和桑葚。

12时30分到13时，两人睡“子午

觉”。睡醒后，品尝下午水果餐，有猕猴桃、火龙果、香蕉，搭配橘子、苹果、梨等。水果切小块组合装盘，量不算大，但品种多。总得活动活动，那就收拾家、浇花、做点心，忙一会儿。对了，每天下午的锻炼项目是5分钟“站桩”。徐云千介绍，“站桩”对于延缓器官衰老，提高免疫力有很好的作用，他们已经坚持了几十年。

两个孙子去美国留学，钢琴闲置了。今年4月，老两口专门报了辅导班学习，下午需要完成作业——练习弹钢琴。两个人一起学进步快，一个人弹奏，另一个人纠错，有板有眼。完成了一天的功课，心里多么快乐，看一会儿电视，《地理中国》《健康之路》，一边看电视，一边用仪器做理疗。

晚上10时许，洗漱、泡脚、晚安。

3 做事之前爱规划

康人桂说，生活很规律，日子挺轻松，饮食定时定量，保证了营养均衡。睡眠充足，体感舒适。

老两口保持着知识分子的好习惯，什么日子做什么事，都会专门规划，比如，每月10日，是洗床单被罩的日子；23日是交各种费用的日子；每个星期六，与外孙女一家人团聚；每个星期日，要给留学美国的孙子打电话。前几年，每周都会给儿女做一大桌好菜，九菜一汤。现在年龄大了，改为每月一次，提前准备好食材，都是儿女们的餐桌最爱，比如啤酒鸭、虎皮辣椒、红烧带鱼……除了老菜式，他俩还在网上学习烹调新菜品，比如板栗烧肉、咖喱鸡肉等。上网查到页面，用放大镜逐字逐句理解，把要点记在纸上，就像完成技术课题。

“人一生一世很漫长，但也很短暂，难免会有些挫折，但要保持积极向上、与人为善，不做亏心事的原则。这样才能保持良好心态，振作精神，让每一天过得问心无愧。”老两口笑着说。

他们在乎一餐一饭，就像在乎分分秒秒，分分秒秒过好，才是岁月静好。

记者 孙耀星 文/摄

首批获得“国家标准化体外反搏中心”认证单位名单公布

北大医院太原医院榜上有名

本报讯（记者 刘涛）11月15日，北大医院太原医院传来喜讯，经资格审查、组织专家评审和临时调研等程序，中国生物医学工程学会体外反搏分会公布了2022年首批获得“国家标准化体外反搏中心”认证单位名单，共50家，其中，北大医院太原医院（市中心医院）榜上有名，成为我省首家获此认证的单位。

据介绍，体外反搏是利用包裹在人体臀部及下肢的气囊，在心脏舒张期施加外压，将下肢和臀部的血液驱回主动脉，增加心脏供氧，减少心肌损耗，降低血液黏稠度，改善微循环，减少血小板聚集，达到改善血管功能和血液循环的目的。同时，改善血管内皮细胞的形态和功能，抑制动脉硬化的发生、发展，达到血管保健作用，降低心

梗风险，减少心梗发生。此外，体外反搏能够减轻和消除心绞痛症状，改善机体重要器官的缺氧缺血状态。体外反搏治疗适应症包括心血管疾病、脑血管疾病、缺血性眼病、缺血性耳疾病及其他疾病。体外反搏治疗是用外力促进血液循环的一种辅助治病方法，无创伤、无副作用，已被广泛应用于临床。

黄坡革命烈士陵园设施提档升级

本报讯（记者 侯慧琴 通讯员 郭瑶）整修陵园烈士区，对太原解放纪念馆翻新改造，陈列烈士家书……11月15日万柏林区消息，经过一段时间的翻新重建，黄坡革命烈士陵园焕然一新，烈士纪念设施显得更加庄严肃穆，瞻仰环境得到明显改善。

烈士褒扬工作是党的重要政治优势，事关经济社会发展和国防军队建设，事关党心军心民心。万柏林区委、区政府高度重视烈士纪念

设施提档升级工作，区退役军人事务局积极筹划、主动作为，全面摸清黄坡革命烈士陵园及零散烈士墓底数，仔细勘察每处纪念设施，建立了逻辑清晰、内容完备、精准有效的烈士纪念设施数据库。在此基础上，制定烈士纪念设施整修方案，将陵园烈士区部分松动墓体及太原解放纪念馆布展区进行翻新改造。在太原解放纪念馆重新布展中，充分挖掘英烈事迹，以4个展柜陈列曾参加过太原解放战役烈士刘二元外的家

书家信，烈士的家国情怀跃然纸上，令人感动。 经过修缮的黄坡革命烈士陵园焕然一新，烈士纪念设施显得更加庄严肃穆，瞻仰环境得到明显改善。接下来，该区还将在黄坡革命烈士陵园缅怀英烈书法碑廊区打造廉洁教育文化长廊，做好烈士寻亲等褒扬纪念工作，加强英烈讲解员队伍建设，传承红色基因、弘扬英烈精神，切实营造崇尚英烈、学习英烈、捍卫英烈的社会氛围。

万柏林区

2429户困难群众领到取暖补贴

本报讯（记者 侯慧琴 通讯员 郭瑶）11月15日万柏林区消息，为保障困难群众安全温暖过冬，万柏林区民政局提前发放供热补贴，截至目前，全区2429户城乡低保户、特困供养对象供热补贴已全部发放到位，共发放供暖补贴金170余万元。

在供热补贴发放过程中，按照全市供热补助标准，城市低保对象、城市特困人员每户补贴700元，农村低保户、农村特困人员每户补贴150元。

考虑到万柏林区实行全区禁煤，供热方式已全部调整为“煤改电”“煤改气”，农村低保户和农村特困人员全部采用集中供热取暖方式，取暖费大幅增加，万柏林区政府又增加财政预算，另外为农村低保户、特困人员每户增加供热补贴550元，确保全区困难群众度过一个温暖的冬天。