



老年文摘目录

2012年第1期

✦ 新春寄语

1. 鹧鸪天·新春寄语 p2
2. 少数民族春节饮食 别样的风情 p2-5

✦ 养生保健

1. 平安过春节，中老年朋友六大注意 p5-6
2. 搓捏双耳可以祛病延年 p7

✦ 学习园地

1. 我国保障老年人合法权益
的主要法律法规有哪些 p7-9

✦ 休闲生活

1. 2012 春节家宴菜谱：茄汁浇鱼柳 p9-10

新春寄语



2012 年来了，带着新的希望，带着新的气息，带着新的感动，在这样的时刻，我们祝福中老年朋友新年吉祥！好运齐来！新春第一缕阳光是我们对您们的深深祝福，夕阳收起的最后一抹嫣红是我们留给您的希望……

2011 年在不知不觉中过去了，新的一年新的一天开始了。我们希望《老年文摘》的读者朋友们更加进步，更加健康，更加热爱生命，更希望朋友们活出人生的灿烂！我们祝愿《老年文摘》的读者朋友们龙年大吉！万事如意！



_____ 《老年文摘》编辑部

鹧鸪天·新春寄语

天地轮回岁岁匆，夕阳之路霞光柔。
日月依旧乾坤秀，新的梦想载春秋。
拒耄耋，振铿锵，童颜鹤发更抖擞。
皱纹沟壑睿智流，斑斓夕阳华章奏。

摘自：夕阳红论坛

少数民族春节饮食 别样的风情



蒙古族，称春节为“白节”，正月叫“白月”。除夕更岁时，一家人围坐在蒙古包内火炉边，在向长辈敬献“辞岁酒”之后，饱餐烤羊腿和煮水饺。

台湾高山族同胞春节有吃“长年菜”的习俗。长年菜也叫做“芥菜”，是一种茎与叶子较长、稍有苦辣味道的植物，吃这种菜是预示寿命长。有的人将长长的粉丝加入长年菜里，象征着长生不老。

满族的年夜饭最为讲究。年三十的家宴十分丰盛而隆重，主食有糯米粉或面粉包制的饺子、火烧、豆包等；传统年菜有美味的血肠、煮白肉及别具一格的酸菜氽白肉，而象征“吉庆有余”的鱼更不可少，子时还要吃一顿送旧迎新的鲜肉水饺。

广西壮族人习惯年三十晚上煮好初一全天的饭，以示来年更丰收。这种饭叫“粽子”，有时达一尺长，五六斤重，春节时还要欢歌赛舞，年轻小伙子们借此机会寻找自己所爱的姑娘。

云南拉祜族人家，每至除夕必做糯米粑，其中有一对做得特别大，据说象征太阳和月亮，用以祈祝新的一年风调雨顺，果实累累。

侗族人大年初一清早，就从塘里弄来几条又大又肥的鲤鱼，煎、炸、烧、炖后摆上餐桌，再加一盘香气四溢的腌鱼，整桌菜以鱼为主。侗家人说，春节吃鱼，预兆新的一年吉庆有余(鱼)、五谷丰登、余钱余粮。

云南大理的白族青年男女，除夕守岁一过子时，就成群结伙地去挑水，然后用新汲的清水沏泡米花糖水，大家争相饮用，以期新的一年生活如糖似蜜、美满幸福。

黎族人过春节时，家家宰猪杀鸡，备佳肴美酒，全家围坐吃“年夜饭”，席间唱“贺年歌”。

景颇族人过春节时，人们互相拜访，各家各户都酿水酒，向长辈敬酒，有的村寨还组织“目脑纵歌”，纵情欢乐，通宵达旦。

达斡尔族除夕年夜饭是黄米蒸糕。初一大清早，互相拜年的人们一进门就抢食年糕，借以祈愿生活年年提高。

祖国西南边陲的佤族人，新年第一次见面除相互道喜外，还赠以糯米粑团、甘蔗和芭蕉，以此祝愿家庭生活和睦、甘甜、美好。

土家族过年十分热闹，要准备各种各样的节日食品，还要给孩子做新衣、购置鞭炮、灯笼等等。在全家的团圆饭餐桌上，一定要有坨坨肉和合菜。

维吾尔族的年节家宴食品有：用大米、羊肉、葡萄干等做成的香喷喷的“普罗”，用面粉、羊肉、洋葱等做成的“匹提尔芒达”(包子)；用带骨羊肉煮制的“格西”(手抓羊肉)；用面团抻成的“羊曼”(抻面)；以及与汉族馄邬相类似的酸辣可口的“曲曲尔”等。此外还备有多种民族传统糕点和吃食，如“艾西姆桑扎(圆盘馓子)”、“亚依玛扎(花边馓子)”、“波呼萨克(炸吉皮)”、“沙木波萨(炸合子)”、“卡依克卡(花色炸食)”等等。

藏族群众过春节，亲友和邻居之间都互相拜年，互道：“扎西德勒(吉祥如意)”和“洛萨尔桑(新年好)”，献哈达，祝愿愉快幸福，并用青稞酒、酥油茶和糕点招待客人。

摘自：腾讯网

养生保健

平安过春节，中老年朋友六大注意

“千门万户曈曈日，总把新桃换旧符”，辞旧迎新、吉祥欢乐

的春节是华夏儿女最重视的日子。就要过年了，很多老年朋友既高兴又害怕。高兴的是孩子们都快回来了，老人们最盼望的“天伦之乐”就能享受了；害怕的是万一自己身体不争气，高血压、高血脂等老毛病加重，会给大家添麻烦，让孩子们过不好节节前开始，中老年朋友节日应该特别注意保养身体，以防范“节日综合征”，让这个春节过得有滋有味、平安快乐。

第一，量力而行。不管在家里还是去旅游，中老年朋友一定要以自己轻松承受为前提条件，千万不可“死要面子活受罪”。

第二，心情愉快。把孩子和家人像朋友一样相处，越过年关越要多宽容多体谅，全家人团聚在朝气蓬勃的气氛中。

第三，规律生活。饮食起居尽量保持原有的习惯，同时注意保暖，多喝水，少吃辛辣食物。

第四，热水泡脚。足底有很多穴位，每天休息前，用热水泡泡脚，可以增加血液循环，消除疲劳。

第五，坚持用药。疾病不分年节和场合，因此，老年人每天的常用药



一定要按时按量服用，不要因为“自我感觉良好”而自行停药。

第六，也是最重要的一点，就是要提前做好养生保健工作。

——摘自：《人民网》

搓捏双耳可以祛病延年

搓耳：双手掌轻握双耳廓，先从前向后搓 49 次，再由后向前搓 49 次，以使耳廓皮肤略有潮红，局部稍有烘热感为度。每日早、晚各一次，搓后顿有神志清爽、精力倍增、容光焕发的感觉。若患有某些慢性疾病，在搓耳之后，还应搓相应区域，如高血压者，用 拇指搓耳轮后沟，向下搓时用力稍重，向上搓时用力稍轻；低血压者，用力搓的程度恰好与高血压相反。若患腰腿酸痛者，用拇指从上向下搓捏耳舟区域。不过，食指用力稍重，拇指仅扶持而随食指滑动，如此搓捏 49 次。若失眠或夜深难眠者，在临睡前，食指搓压双耳三角窝区，每次持续 1-3 分钟，可望获得满意而香甜的睡眠。

捏耳：方法是用拇指、食指轻巧而有节奏地捏压耳垂的正中区域，每日 2-3 次，每次 1 分钟，持之以恒做下去，即能美白容颜，又能增添双目的神采。此外，配合用小指尖点压耳甲腔区域，刺激或调节体内性腺激素，使之保持在较为正常水平，更有助于防衰、抗衰效应的发挥，使娇美而健康的容颜永存。

摘自：中老年保健网

学习园地

我国保障老年人合法权益的主要法律法规有哪些

除老年人权益保障法外，在我国宪法、民法通则、婚姻法、继承法、刑法以及劳动法等重要法律法规中，都对保护老年人合法权益作了相应的规定。例如：

《宪法》第 45 条第 1 款规定："中华人民共和国公民在年老、疾病或者丧失劳动能力的情况下，有从国家和社会获得物质帮助的权利。"第 49 条第 3 款规定："父母有抚养教育未成年子女的义务，成年子女有赡养扶助父母的义务。"该条第 4 款规定："禁止破坏婚姻自由，禁止虐待老人、妇女和儿童。"

《民法通则》第 104 条第 1 款规定："婚姻、家庭、老人、母亲和儿童受法律保护。"

《婚姻法》第 2 条第 2 款规定："保护妇女、儿童和老人的合法权益。"第 15 条第 1 款规定："父母对子女有抚养教育的义务，子女对父母有赡养扶助的义务。"该条第 3 款规定："子女不履行赡养义务时，无劳动能力的或生活困难的父母，有要求子女给付赡养费的权利。"

《刑法》第 260 条第 1 款规定："虐待家庭成员，情节恶劣的，处 2 年以下有期徒刑、拘役或者管制。"该条第 2 款规定："犯前款罪，致使被害人重伤、死亡的，处 2 年以上 7 年以下有期徒刑。"第 261 条第 1 款规定："对于年老、年幼、患病或者其他没有独立生活能力的人，负有抚养义务而拒绝抚养，情节恶劣的，处 5 年以下有期徒刑、拘役或者管制。"

《劳动法》第 70 条规定："国家发展社会保险事业，建立社会保险制度，设立社会保险基金，使用劳动者在年老、患病、工伤、失

业、生育等情况下获得帮助和补偿。"第 73 条规定：劳动者在下列情形下，依法享受社会保险待遇：

- (一) 退休；
- (二) 患病、负伤；
- (三) 因工伤残或者患职业病；
- (四) 失业；
- (五) 生育。

摘自http://www.zh.gov.cn/ggfw/fwxd/lmr/bszn/200710/t20071012_10764.htm

休闲生活

2012 春节家宴菜谱：茄汁浇鱼柳



材料：

鳕鱼、玉米、青豆、蜜红豆、胡萝卜、花生米。

做法：

- 1、鳕鱼解冻（放在一个可以控水分的容器里解冻，这样水就可以流下去）；
- 2、切成 2 厘米宽，4 厘米长的长条；
- 3、用盐、胡椒粉、料酒腌制半个小时；
- 4、鸡蛋 1 个加入面粉、盐、胡椒粉调成糊，将腌好的鳕鱼挂上糊入油锅炸；



5、油锅保持中火，炸至金黄色后捞出装盘；

6、玉米，青豆，蜜红豆，胡萝卜，花生米放入水中煮开（最好在炸鱼的同时煮）；煮熟后捞出装盘；

7、用番茄酱、糖、盐、水淀粉勾芡，浇在盘中。

小贴士：

鳕鱼这样炸完后就特别特别的好吃，所以如果为了简单，完全可以不



要五谷，炸完鳕鱼后直接沾泰式甜辣酱就非常棒了！

摘自：

http://blog.sina.com.cn/s/blog_493c65a901000724.html