



俏夕阳

热心公益的思微姐姐和她的姐妹们

活出爱 传递爱

□记者 孙芸苓

思微姐姐圆圆的脸庞上有一对迷人的酒窝，笑起来酒窝深深的，很有感染力。思微姐姐身上有种年轻的活力，不知情的人，根本不知道她已经退休几年，是个“60后”。

思微姐姐退休后，运动量少了，也被发胖困扰着。于是，思微姐姐专门到外地学习了五色蔬果汁轻断食调理方法，自己受益的同时，也热心推荐给身边的姐妹们。

于是，她位于市区凤凰小区的家就成了大家经常聚会的地方。

思微姐姐在朋友圈的分享，吸引了不少爱美又渴望健康的女性。在舒适的环境中边和思微姐姐聊天，边喝她亲手榨的五色蔬果汁，来三天轻断食，让常年劳累的胃歇歇，也让疲惫的心舒缓，大家身心都感到很放松。

赶上思微姐姐不忙的时候，可以吃一顿她亲手做的素餐，五色面、清淡的各色新鲜蔬菜、特制的芝麻酱蘸料，让人胃口大开。姐妹们在享受美食的同时，更能吃出蔬菜原本的味道。

思微姐姐的爱人前多年因病去世，她也走过了一段难熬的日子。如今，孩子都大了，各自工作学习在外。思微姐姐很高兴有这样一群姐妹的陪伴，能和大家一起分享健康的生活方式，一起读书、品茶，享受一个惬意的下午，思微姐姐感到非常满足。

如今，思微姐姐的身边聚集了不少志同道合的姐妹，她因此建起了一个健康疗愈群，群里大多是退休的中老年女性。

大家一起分享读书的乐趣，分享轻断食带来轻松和健康。

燕子老师也是一次偶然的加入到了思微姐姐的微信群里的。燕子退休前是某学校的舞蹈老师，因为常年练习舞身材保持得特好，气质更是超然，她随时都能翩翩起舞，无论有没有音乐。从瑜伽到舞蹈随时都能舞动而起，给人年轻优雅的感觉。



▲爱的传递

每次大家聚在一起，喝着思微姐姐亲手榨的蔬果汁，大家在燕子老师的带动下翩翩起舞。燕子老师说，每个人都是天然的舞者，随着音乐翩翩起舞是我们每个人都能做到的，只是平常那种舞动的感觉被禁锢在身体里了。

从开始的瑜伽到后来的自由之舞，姐妹们随着音乐放松自己，用音乐来疗愈自己，享受那种轻松和快乐。2023年3月起，大家走出屋子走进大自然，户外的活动也是思微姐姐和燕子老师还有几个热心姐妹发起的。

春天，姐妹们想到户外搞一次活动。当时有位热心的姐妹提议她来赞助，思微姐姐来主持。于是，思微姐姐就在朋友圈里发起了倡议，大家可以报名免费参加活动，没想到一下子就报了20多人，还有几个从临猗、万荣等县里来的参与者。

那次活动非常成功，大家在草地上随着音乐起舞，休息的时候分享感受，从陌生到熟悉，那种感觉很奇妙。当时，有位老师带着一个患有自闭症的学生，十几岁的少年非常腼腆，不敢在人前大声说话。那天，伴随着欢快的音乐，少年从开始的紧张到后来的放松，随着大家的热情邀请，他也随着音乐起舞。活动结束后，少年竟然主动拿着麦克风

讲了自己的感受，他说：“能参加这样的活动感觉非常快乐！”看到学生终于敢在人前说话，老师激动得流下了眼泪。

后来，思微姐姐的公益活动在大家的支持下坚持了下来，从2023年3月份起，每个月一次，每次活动大家都积极参与。

思微姐姐是组织者，每次活动都非常用心，每次活动的主题都不同，有时是传统文化讲座，有时是心理咨询师和大家互动做情绪疗愈。慢慢地，公益活动走出了小区，来到了更广阔的天地。

有时候，在思微姐姐的带领下，一行人走进社区和老年人一起搞活动，带去他们的爱心礼物和爱的陪伴。

2023年12月份，思微姐姐一行29人，每人捐出50元，去了闻喜县礼元镇文典村，给那里的老人送去了温暖。村里近百位老人和思微姐姐一行进行了联欢，老人们开心地戴上了思微姐姐送给他们的红围巾。

那天，思微姐姐一行人和村里留守老人一起做活动，并给老人加餐。思微姐姐一行人和村里老人一起聊天，并给他们表演舞蹈，和他们一起唱歌，送上爱的拥抱。

思微姐姐说，他们此次的主题是“爱的陪伴”。在互动中，思微姐姐和燕子老师还让留守老人给远方的孩子们送去祝福，老人们随着思微姐姐和燕子老师的引导，大声地说：“孩子我爱你，祝福你们在远方一切安好！”

思微姐姐说，她们做公益活动的主题是“活出爱，传递爱，让自己享受爱”。每次有这样的公益活动，大家都积极参与，活动的经费有时候是爱心人士捐赠的，有时候是大家众筹的。活动前，思微姐姐在群里发出邀请，姐妹都会热情响应。

思微姐姐说，通过做公益让大家的内心充满正能量，通过舞蹈让大家的身心绽放。姐妹们一起做公益，付出爱的同时也得到了爱的回应，让生命提升了维度。

美味推荐

黄豆芽平菇炒肉丝



材料：

黄豆芽、平菇、肉丝、葱、姜、老抽、蚝油、鸡精、十三香、盐适量。

做法：

1. 黄豆芽清洗干净，如果两头有不新鲜的地方也一并掐去。
2. 平菇撕成细条，放进开水中焯两分钟，然后捞出来冲凉，沥干水分。
3. 蒜、姜切末，猪肉切成丝。
4. 炒锅倒入植物油，先把肉丝煸炒变色，倒入蒜姜末炒出香味。
5. 倒入黄豆芽翻炒至断生，把焯过水的平菇也倒进去，翻炒片刻，加入适量食盐、老抽、蚝油、十三香调味，再放入少许鸡精提鲜，炒匀即可。

板栗山药鸡汤

材料：

鲜鸡1只、板栗250克、干山药30克、生姜、盐适量。

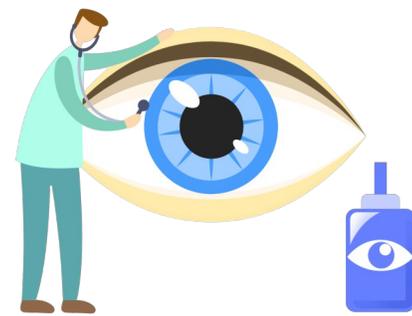
做法：

1. 鲜鸡切成块，冲洗干净，冷水下锅，放入两片姜大火煮开，然后捞出洗净。
2. 如果用干山药要提前浸泡好，用新鲜山药也行，板栗去壳剥掉外皮备用。
3. 把鸡块、山药和板栗一起放入锅中，大火煮开后转小火煮50分钟，最后放入食盐调味即可。

(本报综合)

温馨提示

眼睛也怕冷



□郑艳珍

气温骤降，注意保暖，及时添衣的同时也别忘了给眼睛一份特别的呵护，实际上眼睛也怕冷，很多眼部疾病在冬季表现得更加明显，这三种眼病一定要警惕！

干眼症：冬季空气干燥稀薄，光线穿透力强，有可能导致干眼症。再加上室内长时间使用电子产品，人眼不能及时得到休息，眼球表面的泪液蒸发速度更快，因此易出现干涩、疼痛、视物模糊、灼热感等症状。

青光眼：冬季气温低，寒冷的刺激使交感神经兴奋，短时间内眼压急剧升高易诱发青光眼，出现头痛、眼睛胀痛、视力下降，同时伴有恶心、呕吐等症状。

眼中风：天寒地冻，眼部血管遇冷易收缩，血流缓慢形成血栓，造成视网膜中央血管堵塞，即所谓的“眼中风”，严重可致突然全盲。

注意：有高度近视、远视的眼病患者，一旦出现恶心欲吐、头昏不适、双眼胀痛等症状，一定要重视起来，及时就医。

(作者系运城市中心医院眼科主治医师)