

带88岁奶奶补拍婚纱照 抱养女孩：想留住她最美的样子

达州女孩邓莲刚出生时就被亲生父母遗弃，当年已61岁的王从英把她抱回家，一直靠务农抚养她长大。如今27岁的邓莲已结婚成家，虽然从年龄上两人是祖孙，邓莲管王从英叫奶奶，但她而言，王从英更像是母亲，给了她第二次生命，送她读书，养她长大。

最近，邓莲带着已经88岁的奶奶拍摄了一组特别的“婚纱照”，一时间感动了无数网友。日前，记者联系上邓莲，谈到拍摄照片的初衷，她表示：奶奶辛苦了一辈子，年轻结婚时也没举办过仪式。她想通过补拍“婚纱照”的方式，留住奶奶最美的样子。



小时候

被亲生父母遗弃 奶奶抚养她成长

“88岁的奶奶，吃起火锅和红烧肉那叫一个香。”打开邓莲的朋友圈，有一半的内容都是和奶奶有关：带奶奶出游，为奶奶拍照，给奶奶做饭……邓莲在朋友圈中写道：没有阳光，就没有日子的温暖；没有你，就没有现在的我；只有你的滴水之恩，但我却没有涌泉相报。

今年27岁的邓莲来自四川达州的农村，刚出生时就被亲生父母遗弃，没有血缘关系的奶奶王从英将她抱养到现在的家庭。那时，奶

奶已经61岁，但继父还没有结婚，几年后他成家，生下了妹妹，本以为会有“母亲”的照顾，没想到妹妹刚满月，继母就离开了。邓莲从小在一个不健全的家庭中长大，没有母亲的关爱，因为抱养也难以得到家人的认可，是奶奶把她一手拉扯长大。

“我是一直跟着奶奶生活，妹妹跟着爸爸生活，虽然从年龄上是奶奶，但她更多的演绎了一位母亲的角色，就像亲妈对自己的孩子一

样照顾我。”邓莲说，家里条件不好，连电视都没有，都是去别人家蹭，一个星期只吃一顿肉，好一点的水果平时也吃不上，奶奶靠种庄稼供养她生活，继父在外务工赚取学费。

尽管困难，但奶奶却尽最大的努力去给她好的生活。“奶奶常说贵的东西虽然不能够经常吃，但也一定要知道其味道，将来才不会没有见识，因此就算只能够买一个苹果，奶奶也会买回来要让我尝尝。”

长大后

养育之恩不足为报 拍照留下美好回忆

在奶奶的养育下，邓莲长大进入社会工作，如今27岁的邓莲已结婚成家，和爱人一起在成都打拼，奶奶已是88岁的高龄。由于工作忙碌，一年到头只能回家一两次，陪伴奶奶的时间很少。平日，牵挂着奶奶的她只能通过电话，问候一声，“奶奶身体怎么样啦？今天吃了什么菜？去哪里玩啦？”

今年春节后，邓莲回到达州老家，向奶奶提出了拍摄婚纱照的想法，虽然当时奶奶并不知道什么是婚纱照，懵懵懂懂的，但很开心地答应了。于是，她和妹妹带着奶奶来到影楼，当奶奶化完妆看到镜子里面的自己，她都不认识自己了，还说：“镜子里面又多了一个老太婆，是哪个？”邓莲说，从化妆、试衣服到拍摄，整个流程下来奶奶都十分开心，尽管拍照时奶奶不清楚她要做的动作是要干什么，但全程充满了喜悦。

法，虽然当时奶奶并不知道什么是婚纱照，懵懵懂懂的，但很开心地答应了。于是，她和妹妹带着奶奶来到影楼，当奶奶化完妆看到镜子里面的自己，她都不认识自己了，还说：“镜子里面又多了一个老太婆，是哪个？”邓莲说，从化妆、试衣服到拍摄，整个流程下来奶奶都十分开心，尽管拍照时奶奶不清楚她要做的动作是要干什么，但全程充满了喜悦。

“让奶奶体验一下婚纱和穿中式礼服的样子，留下一个美好的回忆，让她知道如今的生活越来越好了，她可以去体验一些更加美好的事物。”邓莲说，以前生活条件不好，奶奶年轻结婚时也没举办过仪式。她想通过补拍“婚纱照”的方式，留住奶奶最美的样子。2月22日，拿到拍摄成片后，她把照片投放到电视上播放给奶奶看，奶奶十分开心。

感恩心

情深不在血缘 要用一生回报

最近，邓莲把奶奶从达州接到成都，带着奶奶打卡了太古里、人民公园。走到天府广场时，88岁的奶奶像孩子般，天真地说：“这个坝坝可真大！”因为高龄不敢让奶奶坐飞机，邓莲和丈夫用轮椅推着奶奶来到成都的“空港花田”，近距离地观赏飞机起降。看到飞机，奶奶

还乐呵呵说：“原来飞机这么大，我不敢坐！不敢坐！”

邓莲表示，对她而言，两人的关系更似母女，奶奶的照顾和养育是无法用言语来报答的，希望通过自己能做的事情让奶奶健康快乐，“只要她开心，我就开心！”目前，她最大的愿望就是奶奶健

康，能带她到各个地方多走一走、看一看，体验不同的生活，多陪伴她。

情深不在血缘，邓莲和奶奶不是祖孙胜似祖孙，一位用心底的质朴善良养育孩子长大，一位竭尽所能予以回报。

(成都商报)

养颜美食 你吃对了吗？

健康的体魄、美好的容颜与苗条的身材是女士们的心之所往。在这三件事上，比起迈开脚来做运动，吃对食物也非常重要，达到内调外养的效果。

健康管理：理顺肝气之物

现代女性一边要兼顾家庭与孩子的成长，一边要为事业而拼搏，困扰之事时而有之。思虑、忧虑易使自身肝气郁结，气机不畅而致病。张仲景曾在《妇人杂病篇》中指出，“结气”是妇科杂病致病原因之一，各种结节由此而生。春天是疏肝的好季节，用好疏肝食材，肝郁气滞事半功倍。

芳香的花类对于疏肝解郁有极好的功效。玫瑰花、茉莉花、杭菊花、南豆花、鸡蛋花、厚朴花和素馨花等。其中，玫瑰花是理气好物，有“解郁圣药”美誉，对于严重的肝气郁结都有很好的改善作用。茉莉花的解郁力也极强，二者都是市面上容易买到的食材，最简单且功效最佳的吃法自然是泡水代茶饮。

颜值管理：养颜补血之物

于女性而言，养颜抗衰是终身必修之课。一方面是养足气血，一方面是呵护卵巢和子宫。自然界中有不少天然食物对于女性颇为友好，红枣对于补充气血有极好作用，仅仅泡水喝亦可；西兰花含有抗氧化剂，可减缓女性体内的自由基从而延缓衰老，西兰花还含有胡萝卜素等多种维生素，胡萝卜素成分是女士们增强肌肤弹性的法宝之一，常吃它可加强肌肤柔韧度，让肌肤越来越年轻，堪称女性的“天然补品”。

白木耳、黑豆和黄豆是呵护女士的好物。前者含有丰富氨基酸以及多种矿物质比如钙元素、铁质和磷等，适当吃点白木耳对于保护卵巢有帮助。黑豆是补充雌激素极好的方式，其含有的植物雌激素很高，大豆中含有蛋白质，大豆异黄酮、类雌激素、大豆磷脂、大豆膳食纤维、维生素E等多种物质，对于调节内分泌有所帮助，将黑豆或者大豆煮熟磨成豆浆当作早餐饮品喝，或是与猪骨等熬成汤皆可。

体重管理：瘦身排毒之物

瘦身排毒要管住嘴，吃得对最重要。海带被奉为排毒瘦身优选，它的好处在于自身所含有的胶质和岩藻多糖可增进肠道蠕动。海带可以减少脂肪的吸收，它的热量较低，干海带热量大约90千卡，湿海带大概仅有10多千卡。海带既可做汤，亦可做凉菜。海带汤中或可加蚬肉，增加鲜甜味，或可加牛肉，增加醇厚的肉香味。西芹纤维含量相当高，能够促进大小肠的蠕动，帮助废弃物排出体外，增进新陈代谢。另外，西芹自身是热量很低的食物，对身体几乎毫无负担。白焯或者榨成西芹汁食用都可。

(老年生活报)

【大话脉管】

作为中国脉管病泰斗，无锡籍海派名医，奚九一教授生前有个心愿，希望自己对脉管病的毕生经验，能够传给年轻一代，造福故里。

8成脉管病是混合病症 须专科医生上手诊断、治疗

特邀：奚氏清法第三代传人、易可中医院奚氏脉管中心主任朱成河。

杨先生：患静脉曲张20年，最近5年双腿肿胀、发黑、非常痒，脚踝处抓破了，一直收不了口，该怎么办？

传承人解读：脉管病涵盖了动脉、静脉、淋巴、皮肤、肌腱、神经等50多种不同病症，约8成是混合病症，这其中引起溃疡的原因有很多，必须专科医生上手检查。

奚氏清法有69种检查方法，强调视触叩听闻，从病人的疼痛、皮

肤颜色、肿胀、伤口气味、号脚脉等方面，对病情进行鉴别诊断，并制定合适治疗方案。同时在临床治愈后，医生还会定期进行回访，对病人进行全程管控，防止疾病复发。(江南)

