

金色池塘 / 长命百岁

家有寿星

妈妈一百零二岁了

季节

过了2020年的元旦,我的母亲陈凤英就一百零二岁了!她可是杨浦民星养老院的第一长寿“院宝”呢。母亲脑子清楚,和谁说话都客客气气的,所以养老院的工作人员都爱和我母亲聊一会儿,她们都知道只要说我母亲漂亮,她就会哈哈大笑,说我们女儿孝顺她,她就会告诉她们“生女儿好”!我母亲每顿饭都自己吃,能吃一小碗饭。她不爱吃面条,但护工跟她说晚上只有面条,没有饭,她也会努力把一小碗面条吃完。母亲总对我们说:“做人不要气恼,不要攀比,要善良,要讲良心”。

母亲生于1919年5月,是江苏海门委员镇人,和我国著名的爱国实业家张謇是邻村。母亲出生在海门大户陈家,现在海门还有一个公交车站“陈家车行”就是我外公和几个堂兄弟们当年合开的一家企业,当年的规模不算小。我外公是独子,但受张謇在上海创业的影响也到上海创业,家乡的田地由我那童养媳出身的外婆打理。外公在上海发展得很好,在现在的大连路,以前叫大连湾路的地方盖了很多房子,供南通地区来上海打工还没找到工作的人住和吃饭,等他们找到工作后再付我外公费用。外公又在上海讨了二房和三房,但她们都没有生育,只有我外婆为我外公生了一男二女。在我母亲8岁那年,被我外公带到上海,外公指望我母亲继承他在上海的家当的。我母亲和两个后妈一起过的日子如何,她日后一直没有告诉过我们三个女儿,只是说到她的两个后妈,她的眼神就会黯淡。母亲到上海后就被外公安排学着做家务事,在她13岁后就到外公的民工营管理事务了,一直到她17岁时在民工营遇到我那20岁的父亲。我父亲是个遗腹子,不到两岁母亲又去世。我父亲在外公的民工营住了几个月后,就和我母亲一起失踪了。我外公又气又急,派手下人利用上海巡捕房的势力找我母亲。后来外公在一栋老旧的石库门二层阁找到我母亲,她正和我父亲在煤油灯下吃泡饭。我外公大吼道:“你现在就跟我回去,离开这穷鬼,我上海的家当全是你的,否则我一分钱都不给你。”不料我母亲一拍台子也大声说:“你走吧,我不会回去的,死也死在这儿了。”我外公一脚踢破房门走了出去,自此父女两个没再见过面。我外公大约知道母亲母亲的刚烈的。可怜我那身体单薄的父亲在上海举目无亲,靠拉黄包车养活我母亲。我懂事后问过我母亲,她为啥一定要跟我的穷父亲,我母亲淡淡地说“有钱男人不好,要讨小老婆的”,母亲的回答简单但让我无语。后来的一部电影《骆驼祥子》让我很吃惊,因为电影的前半部就是我父母亲的那段故事。上世纪70年代,父亲去世,她立志不再嫁人,让我们姐妹三个继续有个温暖的家。

母亲因为家庭出身的问题找不到长工作,只能做做外包工和临时工来养活我们。尽管这样的度日,母亲还是很爱干净,吃饭前必定要去卫生间一次,并洗干净,才上桌。她每次吃饭总有一碗汤,先喝一半,再吃饭,母亲喜欢吃荤菜,素菜也吃一点,每天一只苹果。我们姐妹三个陆续有工作后,母亲不再工作,她每月只要一点零用钱,其他一概不操心。她55岁后与我小妹住在一起,小妹告诉我,母亲每天早上和傍晚都要出去散步一个多小时,一般在小公园绿化带走走走坐坐,母亲不喜欢东家长,西家短地说是非话,和人在一起开怀大笑的时候多。她每天早上5点多起床,小妹为她熬一点粥吃后就出去散步,一个小时多后必定回家,小妹再让她喝一小碗牛奶外加一个小馒头,再上床躺一会儿。再起床后母亲就帮着小妹做家务,小妹说母亲做家务很利索很干净,烧的菜很入味,她也从不参与我小妹家的家事,小妹和我妹夫不高兴,母亲总帮着女婿。母亲水果只吃苹果。她不喝饮料的,每天喝2热水瓶的白开水。小妹说母亲小便多,每天勤洗屁股。母亲爱漂亮,出门将自己收拾得干净整洁,喜欢人家夸她精神,喜欢人家夸她的女儿孝顺她。回家后她会喜笑颜开地将别人夸奖她的话学给我们听。她一直告诉邻居说我父亲对她好,自己走了留给她3个活宝,让她享福一辈子。在去年的5月2日母亲一百周岁了,应勇市长为她送来1200元寿金,一个长寿牌和一个金寿桃,母亲对我说:“我不认识市长,他这么忙还记得我一个没有用的老太婆,你替我一定谢谢市长。”在她眼里,我是记者,是吃国家饭的,一定能将她的谢意送到市长那里!母亲就是这么一个实心实意的人,肚子里没有小九九。

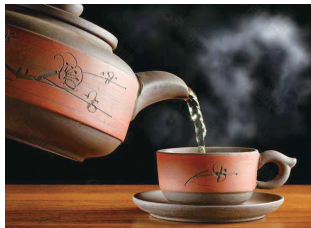
母亲在97岁那年冬天有点小中风,我们不再让她外出,就在家里走走。但我小妹做了外婆,不能全天陪着母亲,我们怕她家里没人时摔跤,只能送她去养老院,没有退休金的母亲,担心我们女儿的负担太大,起先不肯去,知道我们为她担心独自在家的风险后,去了养老院,不料她在养老院因为开朗,大气的性格招来大家对她的喜欢和尊重。

养生二得

最近,小区里流传这样一件事:身体一直硬朗的梅厂长生病住院了!平时梅厂长上班小车接送,进出昂首挺胸,从不主动与人打招呼。去年他60岁了,所谓船到码头车到站,退休回到了家里。从此老梅好像换了个人似的,整天将自己关在屋里,唉声叹气,精神逐渐萎靡下来。每天不是看电视,就是睡懒觉,要不就是独立窗口,呆看“风景”……因梅厂长整天固步自封在家里,很少外出,邻居背后戏他为“宅老”。家人觉得他突然变得喜怒无常,常因一点小事与家人争吵。这天,与儿子一语不合,争执起来,结果原有高血压的梅厂长终于中风倒下,被救护车送进了医院。

“宅老”,是从如今流行的“宅男”、“宅女”衍生而来。“宅男”最早起源于一部日本短剧《电车男》,这部短剧讲的是一个不修边幅的日本御宅族与高挑美女邂逅的故事,于是人们把这一称呼用在了头发散乱、衣着简单、整天窝在家内

饮食养生



俗话说:“三九补一冬,来年无病痛。”冬季保健养生当以补肾为先。在此推荐一款肉桂丁香茶,对冬季养生颇有裨益,不妨一试。

具体方法是:取肉桂3克,丁香6克。沸水冲泡饮用,每日1剂。

方中肉桂味辛、甘,性大

银发无忧

著名作家冰心高寿百岁。她曾说:常找人唠唠,心情会好些。其实,这就是聊天的益处。

人到老年,离退休在家,最怕寂寞孤独。所以和几位意趣相投的老人凑到一起,聊聊天,是最好的消除寂寞孤独的好方法了。也是一项有益于身心健康的保健运动。

医学家认为,人老首先是脑细胞和脑容量减少,聊天有助于刺激脑神经的生长,增进思维和语言表达的逻辑性,敏锐性和准确性,经常聊天,等于在做脑保健操,有利于保健

不当“宅老”青春永葆

朱亚夫

不出门的年轻男女身上。早先时兴于我国台湾地区,近年大陆也流行起来,现在似乎蔓延到了老年人群。

整天关在屋里,不与人交往,邋里邋遢的年轻“宅男”、“宅女”,于己不利身心健康,于人多遭讥讽,而“宅老”的危害更是显而易见的。因为蛰居老窝,难免缺少活动;因为困守斗室,难免信息不灵;因为不出家门,难免边幅不修;因为呆坐沙发,难免缺少交流;因为……长此以往,难免精神萎靡,意志消沉,情绪忧郁,体质衰老,血压升高,疾病缠身了。法国近代著名思想家罗曼·罗兰说得对:“活力的来源来自活动。一个人长久不做体力活动,不但身体逐渐衰弱,思想也会呆滞。”

生命在运动,“宅老”要不得。那什么阻碍了老年人走出家门的步伐?细细推究起来,主要有以下两条:首先,观念面子问题。有些人自认为是领导干部,社区是平头百姓活动的地方,因此放

不下身架。就像老梅自认为原是一厂之长,进入社区与里弄阿姨混在一起,岂非降低了自己的身份?这种等级观念与新时代是格格不入的。职务是为人民服务的岗位,而不应该成为炫耀自己的资本。退休后,曾经的职务已成为过去时,理当“忘记职务,重新生活;忘记老本,重新学习;忘记年龄,重新白相”。

其次,有的老年人认为当“宅老”是性格关系,因为喜欢安静,一个人看书读报,也是自得其乐;而且现在科技发达,上网浏览信息,也能“秀才不出门,也知天下事”。这话有一定道理,但人是群居的社会动物,只有经常往来,才能健康成长;只有经常交流,才能得到快乐。长寿老人郑逸梅的人生妙语“风日晴爽不出游,有负天时;明窗净几不读书,有负地利”可作为我们老年人养生的座右铭,因为大自然本身就是一位治疗人类身心疾病的神医。

肉桂丁香茶温肾散寒

郭旭光

热,归肾、脾、心、肝经,可补火助阳,引火归元,散寒止痛,温通血脉。《神农本草经》将肉桂列为上品,记载:“味辛温,主百病,养精神,和颜色,利关节,补中益气。为诸药先聘通使,久服通神,轻身不老。面生光华,眉好常如童子”。《本草纲目》记载:“坚筋骨,通血脉,宜导百药,久服,神仙,不老……”现代药理研究表明,肉桂含挥发油,其主要成分为桂皮醛,有解热、镇静、镇痛、降血糖、抗炎、止咳祛痰、强心、利尿、降压、健胃、抗肿瘤、壮阳、抑菌等作用。丁香味辛,性温,归脾、胃、肾经,

能温中降逆,温肾助阳。《日华子本草》记载:“治口气,反胃,疗肾气,奔豚气,阴痛,壮阳,暖腰膝,杀酒毒,消痲癖,除冷劳。”现代药理研究表明,丁香含挥发油即丁香油,能促进胃液分泌,有抗菌、驱虫、止痛及产生麻醉、抗惊厥、抗氧化、催情、抗衰老、促进血液循环、改善粗糙肌肤、抗癌等作用。用于治疗牙痛、支气管炎、神经痛、慢性胃炎、胃肠神经官能症、消化不良及癣症等。两者同用泡茶饮,相得益彰,可收到温肾散寒的功效。此药茶芳香可口,可在冬季经常饮用。

聊天亦养生

张雨

养生。

聊天可以交流思想,促进思考,从而延缓大脑的衰老。老人们在一起聊天,既可获取信息,拓宽知识面,还可以使自己的心理产生各种奇妙的满足感。同时,通过聊天,还可以锻炼用脑,在与人的沟通中,保持大脑的活力,增进思维的敏捷性,符合“用进废退”的科学道理。

聊天可以消除忧愁,排解郁闷。人们常说:不如意事十之八九。当自己遇到烦心事,郁闷事时,切忌独生闷气,此时可以找人聊天,通过聊天来排泄心中的不快,尤其遇到困

难的事情或者一些挫折的时候,更需要用聊天来排泄,目前聊天是很好的排泄方式,聊天对身心健康,保健养生是有很多好处的。聊天实在是一剂解忧良药。

聊天还可以广交朋友,多个朋友,生活中就多扇窗户,与好友在一起聊天,生活会变得更加丰富多彩,更加快乐。

老年朋友们,让我们热爱生活,热爱生命,多一些,再多一些交流与沟通,让聊天成为我们生活的一部分。因为,聊天有利于保健养生,聊天有利于健康长寿!