

# 新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

## 长寿之道

# 身体勤锻炼 保持好心态

祝天泽

一场抗击新冠肺炎疫情的人民战争正在如火如荼地进行。这些天,已退休的上海财大老教授彭嘉强在家里看看电视,做做操,与亲朋好友通电话,以这样的方式度过时日。他说:我们退休人士宅在家中,不出门,少添乱,也是对打好这场疫情阻击战的一种有力支持。

彭嘉强生于1939年,武汉人;当代语言修辞学家、教育家、演讲家;上海财经大学人文学院中文系教授,研究生导师,全国文学语言研究会副会长;曾任中国民主同盟上海财大主委,获全国民主同盟先进个人等各种荣誉称号十多项,出版各种语言类专著二十多部。

彭嘉强虽跨入耄耋之年,但身体相当康健,每次体检各项主要指标都合格。他脸色白里透红,腰板挺直,步履矫健。脸上没有老年斑,看上去比实际年龄年轻十来岁。他到全国一些高校作报告,许多师生见他这样好的状态,都要他谈谈养生的秘诀。几个小时作报告他都是站立的,从不坐。不用话筒,后面几排的观众都能听得见他洪亮的声音。谈到保养身体之道,他说了三句话:心态好,锻炼好,吃得合理。

彭老十分重视体育锻炼,他认为“这是健康之本,是生命的原动力”。彭老年轻时就喜爱运动,1958年获得静安区第一届运动会20公里竞走冠军,1959年在上海市高校运动会上,获得竞走国家二级运动员证书。彭嘉强喜欢骑自行车,他上班后用了两个月工资购置了一辆自行车,50年来自行车成了他的“亲密伙伴”。他家住静安区,离学校有60分钟路程,风里雨里,炎热酷暑,他天天骑着自行车上下班。有一次途中车坏了,他不得不叫了一辆出租车赶去上班。他特地写了一首讴歌自行车的小诗:小小坐骑滴铃铃,锻炼身体叫关灵,一年四季全靠它,增强体质添寿龄。

在饮食上,他坚持合理的原则,平时多吃白肉(鸡鸭鱼虾)少吃红肉(猪牛羊),各种蔬菜都吃,不挑食。早餐是牛奶、燕麦片、核桃与芝麻,中晚餐荤素搭配,每餐不过饱。

他坚持做到“五不”:不吸烟(有害呼吸道与肺),不喝酒(多喝对胃和肝脏有损害)、不喝碳酸饮料(会使人体钙流失),不吃冷饮(对肠胃不好),不喝冷开水(对肠胃不好)。

彭老兴趣十分广泛。他说:退休了人无所事事,感到孤独寂寞,老是回忆不快乐的过去,这对健康最为不利。人总得干些事情,寻找一些乐趣,这样才能激活人的细胞,愉悦身心,延年益寿。丰富充实的生活是人生的加油站,他从小喜欢美术,其作品曾在少年宫展出过。退休后的他有时也会挥毫泼墨。他更喜欢欣赏美术作品,凡上海举办一些美术展览,他总要去浏览一下。彭老还爱好摄影,每次旅游他都要用镜头记录下美丽的风景与人们的笑颜。在上海市离退休高级专家协会举办的摄影展上,展出了他拍摄的五台山金殿的照片。

他还喜欢唱歌,每周一次的财大退休人员合唱团,只要有空他都去参加。他们演唱的歌曲有《我和我的祖国》《九九艳阳天》《归来星光》《十送红军》《一壶老酒》《这就是我的祖国》《田野的春天》等,彭老说:合唱是一项很好的集体活动,抒发家国情怀,激发对党和祖国的热爱,愉悦身心,可谓一举三得。

彭老很喜欢旅游,或与家人,或与朋友,或与老教授协会的同事,每年都要出游几次,去过的国家有美国、英国、德国、意大利、以色列、瑞典、瑞士、日本、韩国、越南、缅甸等。在旅游中遇到山,老彭与青年人一起爬山,劲头、体力不输给他们。彭老说:旅游是一项修身养性活动,有益健康,我很赞成这种观念。

“心态起主导作用,对保持健康至关重要。”在人生的道路上,总会遇到挫折与不开心的事,彭老总是乐观地面对。平时他还注意处理好人际关系,“关键是要做人要善良、忠诚、老实,这样人生才能充满生机与活力,不断地昂扬向前。”

## 饮食养生



上世纪九十年代,笔者曾经往静安区采访过一对百岁夫妇袁敦梓、毛惠琴。那天是午后,袁老先生悠悠地坐着品茶,他告诉我,他的长寿经之一就是一生好茶,早、中饭后,总要喝一杯茶。我笑着说:人家是饭后一支烟,赛过活神仙,您是饭后一杯茶,不要太潇洒。他听了不禁哈哈大笑。

据悉,世界卫生组织调查了许多国家的饮料优劣情况,最终认为:茶为最佳饮料。而茶,是中华民族国粹;茶文化,是我国饮料史上一道独特的风景线。一杯清茶,

## 银发无忧

快跑由于运动强度大,并不适合老年人,于是慢跑、快走成为许多老人晨练的选择。不过在这两种运动方式中,快步走和慢跑,哪个健身效果更好?不要一概而论,还是因人而异的好。

在所有的运动项目中,慢跑属于简单方便、性价比高、效果好的运动项目之一。第一,跑步穿什么衣服,穿什么鞋子,不用太讲究;第二,在马路边、在小区、在操场、在公园、在任何地方都可以慢跑起来;第三,跑十分钟、跑二十分钟也叫跑,不一定要跑十公里、五公里、1小时。从运动学的

## 养生二得

“新冠肺炎”流行,我们日常生活中要注意肺部保养,预防感染。

中医认为,肺主气,司呼吸,主宣发,外合皮毛,与大肠相表里,主传化糟粕和吸收津液。根据十二时辰养生法,寅时(早晨3点至5点)肺经最旺,卯时(早晨5点至7点)大肠经最旺。此时养肺与大肠,可达到最佳效果。肺为清虚之体,性喜清润。大肠以通为用,以降为顺,故理肺调气通便为主要养生方法。现介绍三种居家养肺法,简

# 饭后一杯茶

朱亚夫

临窗而坐,三五知己,纵情而谈,确是人生快事。因此饮茶,既是养生佳品,也是清雅潇洒的休闲生活。可以说,在饮茶品茗这点上,不分男女,没有贵贱,无论你是身居山村的穷人,还是寓居都市的富人,还是随世俗沉浮的文人,甚至是看破红尘的僧尼,好这一口的大有人在。如长寿皇帝乾隆活了88岁,当年乾隆退位时,有老臣加以劝阻,说:“国不可一日无君。”乾隆随口应道:“人不可一日无茶。”退位不退茶,这位乾隆皇帝真潇洒。有“现代太极拳泰斗”之称百岁寿星吴图南平生就喜欢喝茶,一杯在手,日夜不断。《南部新书》记载:唐宣宗大中三年(849年),有个130岁的和尚来到洛阳,宣宗问其长寿之道,和尚答:少时家贫,无药可服,一生惟爱喝茶。还有的寿星喜食以茶叶为佐料的食物。如现代国画大师、百岁寿星刘海粟平时喜吃茶叶蛋,当年他“十上黄山”期间,每天要分三次共食10枚茶叶蛋。他说:“不吃茶叶蛋,浑身乏力,作画也没力气。”

那么,饮茶为何能延年益寿呢?祖国医学认为:茶能清心神,醒睡除烦;凉肝胆,涤热清痰;益

肺胃,明目解温。李时珍《本草纲目》云:“茶苦而寒,最能降火。火为百病,火降,则上清矣。”据科学测定,茶叶含有茶多酚、咖啡碱、肌醇等成分,还有十多种维生素。现代医学告诉我们:人的衰老与体内不饱和脂肪酸的过度氧化作用有关,而这种氧化又和一种叫自由基的物质有关。茶叶中的茶多酚类化合物和咖啡碱及维生素C、E等对自由基有着很强的清除效果,可延缓和防止血管内膜脂质斑块形成,有效防止动脉硬化、高血压和脑血栓,这便是茶能养生益寿的奥秘所在。

当然,喝茶有益,但凡事不可过度。喝茶过多会导致体内电解质紊乱,甚至导致心肺功能异常。因此民间有不饮过浓茶,不空腹饮茶,不吃隔夜茶等说法。中国民主同盟盟员、著名生物学家、104岁的陈纳逊教授在步入老年之后,每天只喝五杯左右浓茶。同时,饮茶最好“因时而异”,根据不同的季节喝不同的茶叶,使其发挥最大的作用。河南省漯河市107岁的丁富妮是春饮花茶,夏饮绿茶,秋饮青茶,冬饮红茶。寿星的“饮茶经”甚为符合中医的药理,不由人不信。

# 老人晨练,跑走因人而异

钱军

运动强度来说,跑步的强度处在人体的有氧区域。有氧区域是对强身健体效果最好的区域,能够持续性获得,最后出效果。所以,对于身体健康的老人,推荐选择慢跑。

很多老人会有不同程度的膝关节问题,他们担心慢跑可能会增大膝关节、踝关节受损的风险,而更愿意选择快步走。其实,这样做是有道理的。就快步走和慢跑来说,慢跑的运动强度较大,运动强度增大之后,容易增加损伤的可能。对大多数人来说慢跑好,但对某些人,比如老年人、病人或没有良好运动基础的人,可选择快

步走,然后循序渐进。

但这并不是说,膝关节不好的老人就不能慢跑了。膝关节不好的老人可以找医生评估一下自己的膝盖大概处于什么样的状态;然后可以通过学习或参加一些跑团/培训班,或和别人交流,掌握科学跑步的方法。在锻炼的早期,可先进行快步走,然后再一步一步来。比如:在一个小时内,可慢跑10分钟,快步走50分钟;然后慢慢过渡,增加慢跑时间,可以慢跑20分钟,快步走40分钟。这样一来,跑步不但不会增加损伤,反而对关节会越来越好。

# 居家养肺三法

胡献国

单易行,宅居家中即可进行。

1.呼吸吐纳法:每天上午8~10时或下午3~5时,在家中或柏树下用鼻子吸气,嘴呼气,共做12次,长期坚持具有补肺益气作用。

2.肚脐呼吸法:无论是站、坐、卧、行,都应静心想着,吸气时收腹,气经脐孔进入胸膈,呼气时鼓腹,气由胸膈经脐孔而出,只要坚持一段时间,则会感觉腹部发热,肠鸣音增强,呼吸深大平顺,心情愉快,食欲增强,从而大便转为正常。

3.医疗体操法:医疗体操以腹部运动为主,可选用下列三节练习,每天进行2~3次。屈腿运动:仰卧位,两腿同时屈膝提起,使大腿贴腹,然后还原,重复十几次;举腿运动:仰卧位,两腿同时举起,然后缓慢放下,重复十几次;踏自行车:仰卧位,轮流屈伸双腿,模仿踏自行车运动,动作要快而灵活,屈伸范围尽量大,时间为20~30秒。医疗体操可调理肺气,增加肺活量,减轻咳嗽、气喘等,同时可促进胃肠蠕动,有利排便。