

长寿之道

年已高龄，光明中学退休的老校长柳泽泉仍意气风发，他的晚年生活充实而丰富，阅读、养花、书法、交友、参观各类展览、聆听人文讲座等。这些活动都让他心境安宁、情趣盎然。柳泽泉在他自己一本书的后记中说：自己已经到了人生的深秋季节。杨万里诗云：“秋气堪悲未必然，轻寒正是‘可人天’。”柳泽泉对笔者说：“人生进入秋季还可以有一片‘可人天’，只要过得简单，过得恬淡，过得快乐，过得踏实。”

柳泽泉在健康上从不刻意追求，而是顺其自然。平时到周边地区走走或购物，带孙子外出逛公园、就餐。在饮食上，坚持荤素搭配，粗细结合。喜欢吃的东西多吃一些，不喜欢吃的则少吃一些。生活上讲究规律化，定时睡觉定时起床。

柳泽泉曾担任浦明师范常务副校长、格致中学副校长、光明中学校长，上海语文学会副会长等；荣获语文特级教师、上海市园丁奖、2005年上海教育十大年度人物等称号；撰写的专著和编著30多本。黄浦区教育局在光明中学设立了以他名字命名的语文教育研究工作室。在这间充盈书香的办公室里，他接待过许多学生、教师的求教和记者的采访。

柳泽泉主张退休生活要“动静结合、张弛有致”。他喜欢旅游，称此活动是给夫人“还债”。他说，过去由于工作繁忙，极少有时间陪爱人外出旅游。退休以后可以补偿这方面的亏欠。他每年至少两次偕同夫人赴国内外享受大自然的诗与远方，近三年多来已去过澳大利亚、新西兰、日本、泰国、东欧六国、北欧四国、俄罗斯等异国他乡。柳泽泉说：旅游好啊，既开阔了眼界，观赏了胜景，又锻炼了身体，放飞了心情，还结交了不少新朋友，一举几得啊。

柳泽泉喜欢阅读与写作。他看的书很杂，有教育理论和个人教学专著、文学作品、名家自传、科普书籍、生活常识等。他也经常挥笔给报纸、杂志写一些文章。由于在语文教学上积累了数十年的经验，他利用业余时间，整理出版了60万字“柳泽泉教育教学文选”：《流淌心灵的泉水》《托起一抹绿色》。当拿到文汇出版社出版的油墨飘香的书籍时，他心里甚为高兴。“这是我个人教学的一些体会，供同行们参考，如能从中得到一些启迪，这是自己最大的欣慰与快乐。”

含饴弄孙，尽享天伦之乐更是他退休生活的重要内容。他有一个外孙一个孙子，都是小帅哥。柳泽泉十分关心孙辈的人格养成和学业进步。他与外孙杍杍一起磋商作文，直至写的习作在《中文自修》等杂志上发表，外孙去年考进了师大二附中读高中。孙子小，还在荷花池幼儿园上大班。爷爷喜欢给孙子东东拍照，从牙牙学语到蹒跚学步再到今年即将读小学，他用照片记录了孙子生活、玩耍、旅行、学习过程中的足迹，成了爷爷乐此不疲的事情。他说，我是在陪着孙辈成长，其乐无穷，这也是我身心健康的重要原因。

柳泽泉有个幸福的家：爱人贤惠，里里外外忙碌撑起了这个家。女儿儿子都是上海交大毕业，工作稳定，都有自己温馨的小家庭。“全家人和睦相处，其乐融融。这也为我健康加了分。”柳泽泉说。

动静结合 张弛有致

□ 祝天泽

养生二得

两千多年前，孔子说过：“有朋自远方来，不亦乐乎！”将朋友相见视作人生的一大快事。其实，人生有志同道合的朋友也是一条养生之道。上海市2015年风采百岁寿星袁舜华老人，在回答长命百岁的奥秘时说：人有朋友，心少忧愁。她居住在宝山地区，小辈住得远，但她在这里有许多老年朋友，人头熟，老邻居很多，出门就是朋友。大家经常在小花园活动，碰头，讲讲闲话，嘎嘎讪胡。朋友之间的电话是经常打的，一讲就是一二个钟头。老人们还经常聚餐，基本上每月一次。

国民党元老、百岁寿星陈立夫总结自己的长寿之道时曾提出“四老”养生法：老友、老伴、老本、老健。“四老”之中他特别欣赏“老友”一条，他说：人老了，要有朋友，友情能安慰老人的心。因此朋友是不老丹。

那为什么人有朋友有利身体健

康呢？近年来，科学家经过分析研究，找到了答案。原来交友活动与多种能使人产生快感的神经递质和生化物质的释放有关。其中，催产素和内啡肽的作用最大。催产素是一种神经肽，会在哺乳时大量分泌，从而让人放松，促进母子间建立爱的纽带。但它并非是女人的专利，男女均可分泌。它还能减轻焦虑感、降低血压和心率。研究表明，朋友相处，催产素就会被释放，随之愉悦心情也会增加。而内啡肽能与吗啡受体结合，产生跟吗啡、鸦片剂一样的止痛效果和欣快感。有科学家曾做过一项经典实验：受试者被要求独自或两人一组划船，并在划船前后测量体内内啡肽的含量。结果发现，有伙伴一起划船的人比独自划船者释放出更多内啡肽。

人们的交往实践也印证了人有朋友至少有三点对健康有利。一是有老友，能放飞心情，消除孤独，睡得

更香。英国哲学家培根说过：“友谊使欢乐倍增，悲痛锐减。”瑞典一项研究显示，缺乏朋友的人经常压抑和隐藏自己的感情，更易失眠，更有可能诱发抑郁症。

二是人有老友，不易生病。古罗马著名思想家西塞罗说得好：“世界上没有比友谊更美好、更令人愉快的东西了；没有友谊，世界仿佛失去了太阳。”友谊可使人心中的愤懑抑郁得以宣泄、弛放。正如老寿星所说的：人有朋友，心少忧愁。终天郁郁寡欢，人岂能不病。

三是人有老友，延年益寿。美国文学家爱默生有句话说得很有诗意：“友谊是人生的调味品，也是人生的止痛药。”澳大利亚弗林德斯大学研究发现，与5个以上亲密朋友一直保持接触的老年人，死亡率降低22%，平均延寿7年。友谊能使人健康长寿。这也是老寿星所说的：朋友是不老丹。

银发无忧



立夏已过，俗话说“春夏养阳，秋冬养阴”。《内经》早指出了养生与自然变化的紧密联系。只有适应了自

饮食养生

初夏的一天，医院来了一位脸色苍白、感冒流涕、不断咳嗽的七旬老人。经外院检查，老人被排除罹患新冠肺炎。但是家属怕春夏之交老人特别容易感冒、肺部反复感染，听说中医药在此次新冠肺炎防疫中也发挥了较大作用，于是让老人来国医堂看传统中医——有没有什么养肺的中药可以常年泡水喝，能够把肺调理好？

这位肺部感染老人的情况并非个别。肺部感染，这个看似简单的病症，不仅会损害老人的健康，甚至会夺走一些老人的性命。据上海老年基金会“老年常见病”普查热线65259999对1080位老人呼吸感染疾病问卷调查证实：老人约60%有感染性疾病等老年常见病，其中肺部感

绿化居室“顺时”养生

□ 钱琦

然气候的变化，才能真正做到益寿延年。

老人，要丰富日常生活。丰富的生活能及时转移自己的不快，使心情愉悦，尤其是老年人，退休后的失落感、孤独感使人心情抑郁，易造成各种疾病，所以更应丰富日常生活。老年人可以下下棋，种种花，多找朋友谈谈心。

其中，家居绿化是一个重要方面。绿色植物可吸收滞留在空气中大量尘埃，过滤吸收放射性物质，消除生活环境中的噪声，改善和调节人体生理功能。绿色还能吸收阳光中

对眼睛有害的紫外线，有益于眸明亮和消除疲劳，并使嗅觉、听觉以及思维活动的灵敏性得到改善。家居绿化的重点是阳台。在阳台上种些花卉，摆上盆景，可美化环境，又对人体健康有好处。如果阳台面积较大，可以用花盆种植攀缘类植物，如牵牛花、茑萝等。在室内，可栽种能净化空气的花，如吊兰、米兰、月季、文竹等。此外，要经常开窗，保持空气新鲜、流通。

中国人的传统观念中，“顺时”是极重要的养生要素之一，之所以要“日出而作，日落而息”，是因为人的阴阳之气会随昼夜阴阳消长进退发生相应的改变。昼夜阴阳变化主要以影响人之阳气为主，阳气白天多趋向于表，夜晚多趋向于里。

中药防疫话养肺

□ 黄振 张世平

染居第1位，65岁以上老年人肺炎发病率约是年轻人的5.4倍！而肺炎流行病学调查也证实，约50%老人因肺部感染去世。老人为何容易罹患肺炎，包括新冠肺炎？传统医书“伤寒论”早就证实：“温邪上受，首先犯肺。”也就是说，肺是最容易受到外来有害物质侵害的脏器，而老人随着年龄的上升，“主呼吸之气”的肺气不足，吞咽功能减退，免疫力下降，引发感染性疾病所致，而合并有基础性疾病，如心血管疾病、慢性阻塞性肺疾病等疾病时，也容易并发肺部感染。

那么中医药为何能帮助老人养肺消毒？中医认为，肺“喜润恶燥”，而润肺的中药，如润肺的代表方，沙参麦冬汤、清燥救肺汤，川贝母、瓜蒌、知母、芦根、天花粉、阿胶、沙参、西洋

参、麦冬、石斛、玉竹等，可以祛邪，以清燥救肺。但治肺，既要有润肺一面，也要与宣肺、肃肺、清肺、泻肺、温肺、补肺、敛肺等相结合，临床上对各法既强调细于区别又重视数法合用，既能祛邪，也能扶正。防治肺部感染，养肺排毒，预防很重要。老年人的肺部感染，可以从几方面预防。保持适当运动；定时开窗通风，并注意预防感冒；控制基础疾病；多食去燥清火食品，保持平衡心态，以“常笑宣肺”。

但老年人养肺排毒，还是需要中西医专家的指导下进行，以免贻误病情。中药养肺，尤为重要；保持平衡心态，因中医有“常笑宣肺”的理论。但老年人如果发热三天以上，咳嗽一周以上，不缓解的要就医，以免贻误病情。