

——
96 岁鲍世远养生之道

淡定生活
勤奋写作

文
祝天泽

祝贺因音乐而结缘的美好婚姻，其中两句是：人间不能缺少音乐，音乐不能离开人间。

鲍老的兴趣十分广泛。他爱好旅游。上世纪 80 年代就出访欧洲，后来又去了国内国外无数地方。鲍老说：“旅游能开阔视野，锻炼身体，放飞心情，是一项很好的修身养性活动。”另外，他钟情花卉，在他的居室和客厅里，培育了 20 多种花卉，其中一棵杏叶藤，生长繁茂，已经爬满墙头，成为一道美景亮色。虎皮兰体态壮美，生气勃勃，给室内净化空气作了不小贡献。

鲍老爱好书画。他通过老年大学的学习，基本掌握了书画的知识和技能，三天两头在家泼墨挥毫，他热衷于画竹，因为喜欢“竹子虚心向上，凌云挺秀，高风亮节，风清气正”的品格。他的书画作品曾多次参加市文广局系统老干部书画展。他还尽可能参加文广局老干部活动中心每周一次的聚会活动，相信常常与人交流，互通信息，可以给生活带来别样的感受和感悟。

鲍老还是个资深的京剧票友，他爱唱余派、马派、杨派等老生戏，曾多年参加市国际京剧票房沙龙活动，并在晚报上介绍了国际京剧票房前世今生。鲍老说，唱京剧，是他生活中的一大享受。

拒绝不良的生活方式。鲍老年轻时吸过烟，后来意识到吸烟有害健康，便戒了，从此再也未复吸过。他爱喝红酒，仅啜几口而已，他基本不吃保健品，相信食补。平时早起早睡，生活很有规律。

在饮食上鲍老坚持“少量、清淡、营养充足”的原则。早餐：牛奶、麦片、咖啡、一个鸡蛋和几片面包。中餐和晚餐有荤有素，鱼虾蔬菜为主。

鲍老把从事公益活动看作是一件乐事。鲍老祖籍绍兴，1947 年，当时还在上海复旦读书的鲍老，曾联手家里的年轻一代，在自家大院里创办了一个家庭图书馆——联合图书馆。大量进步书籍吸引了众多爱国热血青年，许多学生因此走上革命道路。国民党反动派十分惧怕，封杀了图书馆。改革开放后，绍兴市政府为了纪念联合图书馆对革命作出的贡献，决定另选新址支持鲍家人异地重建图书馆。经过装修，并由全国各地鲍家族人及亲朋好友捐赠了好几千本图书，联合图书馆终于在三年前完成重建，目前已逐步完善并向当地学生开放。看到家人们自己创办的图书馆重获新生，还能为家乡新时代的文化建设发挥一些作用，鲍老真是感到由衷的欣慰和激动！



长寿之道

离体干部鲍世远今年已 96 岁高龄，但他思维清晰，精神矍铄，说话声音洪亮。平日里他上街买菜，下厨做饭，生活基本自理。他笔耕不辍，自离休以来，著书写作，加上在各种报纸杂志上发表的文章，总共约 200 万字。朋友们说，照这样的身体状况，鲍老奔百岁不成问题。鲍老则给自己编了个顺口溜：九十六岁一老翁，读书写作不放松。天下大事常关切，初心使命牢记胸。

鲍世远 1924 年生于绍兴，解放前在复旦大学就读时就参加我党领导下的学生运动，后来参加人民解放军第九兵团文工团，从事文艺创作工作。新中国成立后从部队转业至上海市文化局从事戏曲工作 30 多年，直至 1985 年离休。

鲍老离休后“淡定生活，勤奋写作”，对生活没有奢求，首选志趣就是读书写作。由于在职时长期从事戏曲工作，积累了丰富的素材。写作内容有文艺界（主要是戏曲界）名人艺术人生，写他们的人品、艺德。还有回首往昔，感人故事、人物素描，以及由感而发的散文随笔等。离休后共出版了《艺林短笛》《小巷问酒》《戏缘漫忆》《戏水长流》《云淡风轻》等七本散文集，加入了中国戏剧家协会和上海市作家协会。

鲍老的写作其实已经成为一种习惯而融入了日常生活。去年 12 月鲍老的外孙结婚，外孙与女友因为共同的音乐爱好而相识相爱。在婚礼上，伴随着悠扬的钢琴乐曲声，鲍老当场朗诵了他自己写的一首诗《音乐美谈》，祝贺因音乐而结缘的美好婚姻，其中两句是：人间不能缺少音乐，音乐不能离开人间。



节气养生

冬至后开始“数九”，每 9 天为一个“九”。到“三九”前后，地面积蓄的热量最少，天气也最冷，故民间有“冷在三九”的说法。

中医认为，寒为冬季的主气，有寒冷、凝结的特性，因而三九养生要点在保暖防寒，养护阳气。

冬季蛰伏以藏阳：冬主蛰伏、闭藏，因此，冬季养生的核心是一个“藏”字。为了保证冬令阳气伏藏的正常生理不受干扰，首先要求精神安静，控制情志活动。适当早睡晚起，日出而作，以保证充足睡眠。养精蓄锐，有利于来春的阳气萌生。

早睡晚起以守阳：《素问·四气调神大论》载：“冬三月早睡晚起，必待日光。”早睡以养人体阳气，保持温热的身体；迟起以养阳气，日出而作，以避严寒，求温暖。现代医学也认为，患有心脑血管病的人，应注意防寒，如冠心病因寒冷易诱发心绞痛和心肌梗塞。衣着要暖和、宽松、柔软。脚要保暖，睡前用温水洗脚，并搓脚心 100~200 次，以补肾健脑，御寒健身。

肢体温 暖以护阳：严寒凝野、朔风凛冽，冬寒常诱发支气管哮喘、慢性支气管炎等。故防寒保阳，至关



颐养妙招

冬季老年人夜间反复咳嗽难安时，不妨采取以下三招小措施，就能帮助老人有效止咳。

风油精搽穴位：夜间咳嗽不止，遇寒加剧时，可取风油精、驱风油等祛风散寒的温性药油，滴几滴在掌心搓至发热后涂搽在天突、风门、定喘、肺俞等穴位附近，如果不清楚具体穴位，可搽在胸骨上窝中央



益寿新知

一项新研究显示，多锻炼是预防老年人跌倒受伤的最有效策略。加拿大圣迈克尔医院研究人员在新一期《美国医学会杂志》上发表报告说，他们对 54 项相关随机临床试验进行了综合分析，涉及近 4.2 万名 65 岁及以上老年人，以及 39 项预防跌倒的干预手段。

研究显示，打太极拳等锻炼方式能把老年人跌倒的风险降低 12%；如果再结合使用视力检查和治疗手段，能把老年

三九养生重养阳

文/胡献国

重要。保暖要顾及全身，包括头面部、胸背、四肢（尤其是双脚）。夜间睡眠室温以 20℃为好，湿度以 50%左右为宜，被褥要轻软透气。外出时要戴好防寒帽、围巾、手套加以防护。

坚持锻炼以生阳：适当运动可促进血液循环，促进阳生。冬季锻炼，要因人因地制宜，如身体较弱的中老年人或有慢性病不宜外出者，可在室内锻炼，做强身按摩、导引、练气功、保健功、在阳台上打太极拳等；凡是身体好者都应积极到户外锻炼，如长跑、竞走、武术、滑冰、滑雪、做健身操、打球等。少年儿童可选择跳绳、踢毽、跳橡皮筋、做游戏等。锻炼时要注意自我保健，冬天早晨外出锻炼，以太阳初升后为宜；不要在寒潮过境时的大风、雨雪、大雾中锻炼。冬季锻炼要注意预防感冒、冻伤，尤其是中老年人、儿童不要在冰雪路滑的场地上跑步、玩耍，以免摔伤和发生骨折。锻炼前应作好准备活动，活动肢体，以防止肌肉、筋腱拉伤和关节扭伤。开始锻炼时不可脱衣服，待运动身上暖及时再脱去厚衣服，运动后要及时穿上，如内衣被出汗浸湿应更换衣服。外出活动时应戴帽子、耳套和手套，以防皮肤冻伤。冬季昼短夜长，阳光微弱，室外锻炼，还可补充阳光照射不足，防止老年性抑郁症的发生。

谨慎洗澡以固阳：冬天天气寒冷，洗澡可使阳气散发，同

时洗澡不慎，就会伤风感冒，并诱发呼吸道疾病等。因此应减少洗澡次数，老年人及有心脑血管疾病的人更应注意。

坚持足浴以升阳：脚是人体之本，它与头脑心脏都有密切的关系。冬季坚持用热水洗脚，不仅可升阳，还可促进脚部的血液循环，消除疲劳、改善睡眠。

调理饮食以助阳：冬季气候寒冷，饮食宜以高蛋白、高脂肪而又宜消化的食物为宜，宜食谷类、羊肉、鳖、龟、木耳等食品，宜食热饮食，以助护阳气。减少食盐摄入量，增加苦味食品以坚肾养心。多食新鲜蔬菜和水果以防维生素缺乏。平素体质虚寒者可常吃一些御寒食物，生姜、辣椒、羊肉、狗肉、牛肉及用此制成的食疗药膳方，如当归生姜羊肉汤、苁蓉牛肉汤、桂枝狗肉汤等都有良好的助阳防寒散寒作用，可根据自身体质及饮食喜好选用。

科学进补以温阳：我国民间有“冬补三九”的习俗，是防病强身的传统方法。冬季肾脏主令，要顺应肾主闭藏，藏精及冬至后阳气萌生的自然规律，适度地冬令进补，可滋养五脏，扶正固本，培育元气，温肾助阳，以促使体内阳气的升发，增强抵抗力，起到预防开春瘟疫流行的作用。冬令进补首先是食补，其次为药补。无论是食补，还是药补，都应在有经验的医师或药师指导下，根据人体体质特点选择进补药食。

巧治老年人夜咳三法

文/聂勇

及后颈背的脊柱两旁。

艾灸或代温灸膏敷贴穴位：可取艾条悬灸或代温灸膏敷贴上述穴位，尤其是平素对寒冷刺激较为敏感的过敏性咳嗽患者，可在白天或临睡前就进行温灸治疗，也可取艾条棒在背部脊柱两旁滚动熨烫，可达到温肺散寒，止咳平喘的功。有的寒咳老人，敷贴代温灸

膏后就可一夜安睡。

取半坐卧位拍背：对于老慢支发作等痰涎壅盛的患者，晚上常反复咳嗽，痰多难咯，不能平卧，此时可让患者取半坐卧位，并为其轻轻拍背，以防止痰液积聚或胃内酸性物质反流，同时帮助其进行有效咳嗽排痰。如果是哮喘患者，可使用其平时使用的喷雾剂解痉止咳。

老人多锻炼能防跌倒

文/隽秀

人跌伤风险降低 38%。此外，改善老年人居住环境以及服用钙和维生素 D 补充剂等干预方式，也能帮助老年人降低跌倒风险。

研究者圣迈克尔医院科学家安德烈娅说：“跌倒对老年人的健康有着巨大影响。减少跌伤风险最有效的策略是锻炼或者锻炼与视力及环境评估结合都非常有效。”

研究人员表示，尽管锻炼可能会增加一些患者跌倒的

风险，但相比之下不运动对老年人的风险要大得多。美国凯泽·珀默默特公司华盛顿健康研究所执行董事埃里克·拉森在配发的评论中说，跌倒是 65 岁及以上老年人受伤的主要原因，报告的研究结果强调了锻炼对习惯性久坐不动或因疾病而不活动的老年人尤其重要。临床医生应该重点关注跌倒风险最大的患者，但是没有理由不鼓励大多数老年人进行锻炼。