

在新唐镇敬老院三楼，笔者见到了迈入百岁行列的庄秀宝老人。老人刚午睡醒来，听说有人来采访，赶紧理了理头发，整理了一下衣服。老人虽已高龄，但思维清晰，精神矍铄，说话声音响亮。谈到何以如此高寿，老人说：一方面是托优越的社会制度的福，另一方面也与自己实行健康生活方式有关。

庄秀宝生于1918年9月21日，浦东川沙人。她出生贫寒，从小在家里做手工挑花，后入毛巾厂织毛巾，由于手艺好屡屡获得第一名。1962年以后一直在地里干活，直至退休。她能长寿，闯过百岁关，这与她养生上的“六爱”是分不开的。

爱运动 蔡元培先生说：人的健全，不但靠饮食，尤靠运动。著名哲学家苏格拉底说：身体的健康因静止不动而被破坏，因运动练习而长期保持。庄秀宝老人很喜欢运动，每天半小时的健身操，她从不缺席。有时院里组织老人踢塑料球，她尤为起劲。每天下午五六时晚饭后，她总要推着步行器（她腿有关节炎，需要一定的支撑），到有楼台亭阁的花园般的敬老院走上两圈。庄秀宝说：生命在于运动，此话极有道理。我能长寿，与经常运动不无关系。

爱花卉 走进洁净的卧室，最醒目的是放置在窗台上几盆绿萝、玉树的花卉，这是庄秀宝老人让大女婿从花市上购买来的。老人说：人要亲近大自然，花卉姹紫嫣红，欣欣向荣，生气勃勃，既给人以视觉冲击，也给人带来心理上愉悦感，我喜欢。

爱喝养生茶 老人每天都要泡一杯养生茶，茶生茶中除绿茶外，有枸杞、山楂、红枣等食材。一杯养生茶喝上1个多小时，然后一杯杯地接着喝，一天要喝上大半瓶水。一些护理人员说：庄秀宝老人真是茶罐头的！喝这样的养生茶有何好处呢？据老人的小女儿说：这养生茶有丰富的营养素、矿物质和微量元素，有抗衰老和抗癌作用，对人体是一种滋补。

爱聊天和爱开玩笑 老人是个外向型的老妇人，心里的话藏不住，总要说出来。因此与其他老人聊天成了她的一大喜好。老人性格开朗，尤爱开玩笑。一次50岁护理人员龚正群来看她，两人聊着聊着，总有说不完的话。老人最后说：你知识丰富，懂的比我多，今后你常来，你做我的大姐，我就是你的小妹了。此话逗得两人咯咯笑个不停。

爱唱歌、爱看沪剧 庄秀宝老人很喜欢唱歌，在大家的一致要求下，她当场给我们演唱了《东方红》这首经典歌曲。老人说：我是贫苦出生，是大救星毛主席把我们从苦海中救了出来，让我们过上了幸福生活。这一恩情永远不能忘！老人还喜欢看沪剧，每每外面沪剧队来演出，她总是早早动身去占个好座位。她说：沪剧是本地戏，唱腔优美，内容情节生动，深深吸引了我，我越看越爱看，给我生活添了不少乐趣。

爱美 爱美之心，人皆有之，百岁老人也不例外。据住同一寝室一位老人说：每次去看戏或影视，庄秀宝老人总要对着镜子梳理一番，穿上最漂亮的衣服外出。老人虽说自己是臭美，但又坦率地说：现在生活条件好了，在这样花园般美的敬老院里居住、活动，自己的穿着打扮也要相适应，土里土气、又旧又脏可不行啊！

领导关怀和亲人的百般照料，也为老人长寿创造了条件。唐镇党政领导和镇老龄办干部多次来看望庄秀宝老人，问长问短。老人是2006年入新唐镇敬老院的，院领导和护理人员始终关怀备至，悉心照料。去年9月21日是庄秀宝老人百岁生日，他们专门买了大蛋糕为老人庆贺。平时一周为老人洗一次澡，干擦身是经常进行的。老人有什么急需，总是随叫随到。老人的家人几乎天天来看望，带来老人爱吃的食品。有时还接老人去饭店聚餐。

在老人睡床对面的墙上挂着两幅老人本人的铅笔画，惟妙惟肖，栩栩如生。问到是谁画的，老人说是当教师、学过绘画的外孙画的。“画得真像。”老人说：下一代人都很关心我们老人，期盼着我们老人更长寿。我要不辜负厚望，朝着这个目标奔去。

先贤资生

唐代著名诗人白居易是一个成功养生的典型。白居易自幼多病，但享年七十五岁。在当时的名流中，他算是长寿有福之人。白居易早年体弱，疾病缠身。而后来他的养生理念看似朴实平常，坚持下来也颇为艰辛不易，值得大家参考。

叩齿保健

白居易经常在清晨练习气功中常见的“叩齿”。叩齿是中医中常见的一种牙齿保健方法。有一种说法叫“叩齿三十六”，就是每天早晚起床睡觉前叩齿三十六下，可以使牙齿坚固，不生牙病，相传这是达摩祖师传下来的方法。一些养生学家相信，叩齿确实有养生保健的作用。

饮食养身

白居易尤为重视饮食养生。粗细搭配可以增强粮食的营养价值，提高营养吸收率，并能有效预防多种富贵病。而饮食的适时适

颐养妙招

老年人的消化功能大都较弱，对各种微量元素的摄入也逐渐减少。虽然微量元素在人体中含量很低，但对人的生命活动具有极为重要的作用，老年人适当补充微量元素，对抗衰老、预防和治疗疾病具有非常重要的意义。

铬是人体葡萄糖和脂质代谢的必需微量元素之一，是机体内胰岛素正常工作的辅助因子。此外，铬还能修复、激活胰岛细胞，调节血糖、降低血脂，预防心血管疾病，增强机体免疫功能。

早在1988年，中国营养学会就将铬列为“每日膳食必需的微量元素”，1989年美国食品和药物管理局（FDA）推荐每日铬的摄入量为50~200微克。动物试验证明，血清中铬浓度越高，动物寿命越长。流行病学调查也发现，长寿老人的血铬含量较高。

银发无忧

老年“糖友”往往在家里备了一个血糖仪，这样就不必经常跑医院了。手指尖出点血，小痛就忍一忍。不过，好多科学家一直在努力，想提供不戳手指测血糖的方法。

沙特阿拉伯阿卜杜拉国王科技大学组织了一个研究团队，成员来自生物学、电气工程和材料科学等专业，他们的方案是，测血糖不需要见血了，而是利用唾液。

原来，唾液中的葡萄糖与氧化酶发生反应时产生电信号的强度，是可以反映其含糖水平的，只是唾液中还有抗坏血酸等物质，

白居易的养生之道

□ 隽秀

量更加重要。食不可过饱，饮不欲过多。过量摄取食物，会导致饮食失节，导致各种慢性疾病。而固定时间进食，更容易养成饮食规律的良好习惯。

清娱怡情

白居易尤喜听琴，琴在其生活中占有特别重要的地位。在白居易晚年生活当中，弹琴竟成为他每日必做的事情。白居易还是一个弹琴能手兼乐评行家。从养生角度说，有人认为听琴似乎比弹琴更有效果，因为完全可以沉浸陶醉在琴声乐感之中。诗人通过聆听美好的音乐，就可以忘掉人世间的一切烦恼和忧愁，能让心情舒畅，排除杂念。闻音能养生，这是古代音乐养生的重要认知。

戒药防疫

人们常说“戒烟”“戒酒”，而在白居易开创性地提出了“戒药”。多少帝王寻求仙丹，但是白居易却认为这些丹药，不但误人，而且已

经成灾。在诗中劝诫人们不要滥用丹药。联想到现代社会，滥用药物乃是我们健康的一大危害。

达观悦心

“始知年与貌，衰盛随忧乐。”白居易认为，越是担忧衰老的表象，越容易衰老。外在的各种衰老无法抗拒，但内心对衰老的不畏不忧，开朗豁达才是长寿的良方妙药。白居易总是处于一种安然自得的恬淡心境，于身心健康极为有益。静养恬淡的心境，既可以滋养身心，又可以汲取养生之道，成为你不忧惧衰老的信心之源。

有学者总结白居易的养生法最主要的是“心乐”，所以自号“乐天”。白居易乐天如命，始终保持心情的开朗、豁达。他有一个著名的养生观点是：“心是自医生。”因此经常达观地对待生活，保持豁达的心胸、乐观的情绪、积极的人生态度是养生的关键。

老来补铬助长寿

□ 郭旭光

一般来说，从新生儿到10岁左右的儿童，身体内的铬含量较高，但随着年龄的增长，人体内的铬含量会逐步减少。特别是中年之后，若不及时补充铬，体内缺乏铬时会出现多汗、手脚发凉、频繁口渴和好吃甜食等。最为严重的是影响肝脏调节胆固醇的作用，如果缺乏铬，肝脏就不能很好地工作，减少胆固醇的合成，提高胆固醇的排出量，多余的胆固醇就会沉积在动脉血管受损的内膜上，形成脂样斑块，也就是动脉粥样硬化。进入老年后，这些病理变化进一步加强，导致心脑血管疾病的发生和加重，免疫力下降。所以，老年人应注意适当补点铬。

食物中有丰富的铬元素，多



吃富含铬的食物能完全满足老年人对铬的需要。老年人应多吃含铬量较多的食品，如粗粮、小麦、花生、蘑菇、黑木耳、黑胡椒、动物肝脏、牛肉、鸡蛋、红糖、茶叶、酵母、乳制品等。此外，人参、灵芝、黄芪、鳖甲、何首乌等中药均含有丰富的铬元素，老年人可在医生指导下适当吃一些。

老年“糖友”测血糖 舔舔纸条便可

□ 凌启渝

它们产生的电干扰，搅乱了数据。为了排除这种干扰，团队采用含导电聚合物的市售油墨，在光滑纸条上喷出微型电极的图案，再在上面打印一层葡萄糖氧化酶，最后用Nafion聚合物薄膜覆盖。检测血糖的纸质传感器就做好了。

涂覆Nafion薄膜，是该方案的关键所在。这种特殊材料阻止了“捣乱物质”对电信号强度的影响。在试验中，将唾液加到纸质传感器上，唾液中的葡萄糖与纸条上的葡萄糖氧化酶发生反应，产生电信号。电信号通过微型电极

接收，由分立的设备读取、分析，根据其强度成功地对应出唾液提供者的血糖水平。

Nafion薄膜还将氧化酶密封起来，让试验样品在一个月后仍能保持活性。这延长了纸质传感器的货架寿命，对使用推广很有好处。

科学家们表示会不断优化这项技术，“我们还想借助三维打印，让传感器自带能量装置。省掉外部电池或拉线供电，使用会更加方便。”

糖友真能“舔舔纸条测血糖”，不再需要每天两戳手指吗？这值得期待。