

长
寿之道一百零四岁
更上一层楼

□ 顾德惠

2019年初,阳光普照,爱心暖人。本市徐汇区天平街道同嘉善居委会人士来到陝西南路一隅具有石库门建筑特色里弄,再一次探访104岁老寿星张秀清,赠予礼品,衷心祝愿这位百岁“老娘舅”健康长寿更上“一层楼”。

曾经同老寿星谈起北京一份杂志2015年11期刊《百岁志愿者张秀清,平衡养生术》,《新民晚报》2016年4月10日《金色池塘长命百岁》版载《“老娘舅”李九松:笑口常开身心康乐》等拙文,她指着报刊,轻声讲:“他当过浦东新区人大代表,又和联合国副秘书长贝南合影并介绍中国老百姓新生活……业绩多多。阿拉一介布衣凡人,怎能和电视剧主角名人演员‘老娘舅’相比?”笔者坦言:“重要的是你们都是‘老娘舅’群体的优秀人才,为和谐社区增光添彩,助人为乐精神值得发扬。”

张秀清生于1915年11月,祖籍浙江温州,19岁随同丈夫来到上海定居。自从上世纪50年代义务参与邻里调解事务至今已有60多载春秋。她加入了社区“人民调解四级网络”团队,张秀清等志愿者被誉为小区“老娘舅”。

忆及2015年3月15日,本市徐汇区天平社区举行“海上名人谈家风”活动,百岁“活雷锋”张秀清应邀出席,她荣获上海市精神文明建设委员会颁发的“2013年度上海市社会主义精神文明好人好事”提称号荣誉证书;面对电视台记者采访,即兴发言:“年已百岁,但是我心不老,邻里或有事务,愿意继续参与,共享和谐幸福生活。”

嘉善小区志愿者参加了由低龄老人相助高龄老人的社区“晚晴关爱”志愿者服务团队。这样的志愿者,当年天平社区已有约500人,结对帮扶的高龄、孤寡老人上千人。虽然社区人士照顾岁数大的老人身体,劝止不宜事必躬亲,张秀清在家安度晚年,还常常关心志愿者活动哩!2019年春暖花开的一日,张秀清又来到里弄小巷沐浴阳光,与众邻居闲聊往事,语及她94岁那年尚且参加天平社区“人民调解四级网络”团队交流经验活动,斗转星移,一晃十年,104岁的老寿星张秀清感言:“助人为乐,自得其乐,人生和谐,无怨无悔。”

张秀清说,此地距离肇家浜路很近。肇嘉浜路名缘于“肇嘉浜”。旧社会战火纷飞,难民群居肇嘉浜两岸,饥寒交迫,陋居逼仄,垃圾遍地,臭气熏天,是申城穷人棚户区……老寿星感言:“过去女人家苦啊!”新社会,市政府在上世纪50年代就填平了“肇嘉浜”,构筑大马路。此处面貌日新月异。张秀清谈起当年积极投入爱国卫生运动:当初,石库门好像是“72家房客”居地,住房狭小。一次,爬上阁楼一户人家,墙角落堆满杂物,打开天花板下吊挂的碗橱,只见蟑螂乱窜,她眼疾手快,当即将所见害虫消灭了。除四害,扫垃圾,清粪池,喷药水……事事能干,多次获得奖状。她侃侃而谈:“新世纪,阿拉小区成了卫生文明小区。阿拉一幢石库门老房子只住两户人家,居室宽敞明亮,煤卫齐全,厨房清洁。环境卫生,有利健康呀!”

前年,社区人士为她举行了隆重的百岁寿诞庆典。张秀清育有四子二女,一大家子五代同堂共有20多口人。定居美国的小女儿也已83岁,还有上海和香港等地子孙各家眷属,常来探望欢聚一堂。亲情融融,心旷神怡。

老寿星晨8时起床,吃一小碗大米粥,加一个馒头或红薯,肉粽子则要加糖,喝一杯牛奶;冬天食黑芝麻糊、核桃;夏日吃百合、绿豆汤。午餐晚餐各一小碗大米饭,儿孙们会根据营养常识轮流置办菜肴,剔除肥肉,将瘦肉切成细细肉丝,她也荤素都吃,咸甜皆宜,从不挑食,尤其喜食咸蟹、黄泥螺。午时独自休憩一个时辰。有时也玩麻将牌,谈天说地,她认为替邻居排忧解难利国利家利人利己,其乐无穷。喜读《新民晚报》,爱看电视播放的养生和娱乐节目。晚9时许就寝。

老寿星日常喜欢出门聊天休闲,以百年丰富阅历告诉邻里居民如何看待生活的困难,如何重视生理和心理健康的卫生科学知识,如何化解一个人与其他人的矛盾……现在,她仍能紧紧把握扶手,稳步行走,独自上下楼梯。儿子时时当心地起居饮食安康。老寿星一向无忧无虑。

定居美国的小女儿,数十年前多次要求她去彼处共同生活,均被张秀清婉言谢绝。如今,张秀清盈盈笑语:“梁园虽好,不是久恋之家。阿拉居住上海85年,总觉得在石库门里亲情更浓,感恩图报,回馈社会。心宽体健,延年益寿,真开心哟!”

先
贤资生

唐代巅峰级的诗人中,除了李白、杜甫,还有一位是被誉为“诗豪”的刘禹锡。在这三个诗坛翘楚中,刘禹锡寿命达71岁。在那个“人活七十古来稀”的年代,刘禹锡自幼体弱多病,经常需要请医服药。成年后,又仕途坎坷,连遭贬谪,长达二十多年之久。在身体状况和生存环境均不理想的情况下,他竟然活过了古稀之年,不能不令人称奇。

唐代文学家刘禹锡在他漫长的人生中,哪怕是在二十多年的贬谪生涯,也一直乐观处世,让人叹服。

乐观面对人生低谷

公元805年,刘禹锡被贬谪为郎州司马,但他没有悲观消沉,而是以一首昂扬奋发的《秋词》表达了自己乐观豁达、不惧挫折的心态。在这首诗中,诗人一反历来他人悲秋的情调,抒发乐观向上

饮
食养生

血液中葡萄糖的浓度常常被人们简称“血糖”,这些葡萄糖是由食用谷类、砂糖、水果、薯类等食品摄入时的糖分转化而成的,它是肌肉运动的能量来源。但是,如果摄入过多的糖分,血液中持续高血糖就会发展为糖尿病,还会引起糖尿病的并发症波及全身。

如果已出现高血糖,即使没有自觉症状也应立即接受治疗。治疗以饮食疗法为中心,避免饮食过量,减少脂质和糖分的摄入,特别注意不要摄入过多含有大量果糖的水果。下面介绍几种能够降低高血糖的食物,老年糖尿病患者不妨经常食用,可以缓解病情,既经济实惠,又安全有效。

洋葱 性味辛温,甜润白嫩,是人们喜爱的佳蔬。洋葱不仅含有刺激胰岛素合成和分泌的物质,对糖尿病有辅助治疗作用。

银
发无忧

老年病人出院了,医生一般会开些药,让带回去继续服用。不过,有时医生也可能准备一些特殊的物件让病人带回家去。

比如说吧,不久的将来,充血性心力衰竭患者出院时,可能带回一种特制的Techy马桶座,每次主人坐上马桶,它会测量一些生命体征,如果检测到心脏有相应的问题,就会发出警讯。

Techy马桶座由美国罗切斯特理工学院的分拆公司Heart

刘禹锡乐观处世

□ 隽秀

的豪情。悲秋,从来就是文人吟唱的主题,一般写得凄清肃杀,而处于人生低谷的刘禹锡一反悲秋基调,真不愧是“诗豪”,体现了热情洋溢的乐观主义精神。

淡然面对仕途坎坷

“斯是陋室,唯吾德馨”出自脍炙人口的《陋室铭》。可刘禹锡在写此文时,却是人生的艰难时期。刘禹锡因拥护改革,后被贬任和州刺史。但是和州的策知县见刘禹锡被贬,便多处刁难。刘禹锡闲暇时候,坦然在此处读书作文。策知县又在城中寻了一间只能容下一桌一椅一床的小屋。一年内三次搬家,刘禹锡提笔写下传颂千古的名篇《陋室铭》,并请人刻于石上。正是刘禹锡有淡然面对仕途坎坷中所经受的种种磨难的心态,才成就了一代文名。

安然面对生命暮年

刘禹锡在回京的途中,巧

遇老友白居易。刘禹锡当场赋诗一首回赠白居易。这首诗既写了自己凄凉的遭遇,更是表达了一种奋发的精神。诗中有“沉舟侧畔千帆过,病树前头万木春”,体现着乐观豪放的精神,历来为人们所传颂。即使到了垂暮之年,刘禹锡依然乐观不改。他在《酬乐天咏老见示》中写道:“莫道桑榆晚,为霞尚满天。”用一个令人神往的比喻,表达出乐观豁达、积极进取的人生态度。

刘禹锡给后人留下了不少优美的诗文,也留下了乐观的精神和壮阔的胸襟。从他的诗文和事迹中,我们学会了如何乐观豁达地面对人生种种不公平的遭遇。巴甫洛夫说:“乐观是养生的唯一秘诀。”而幽默笑对挫折,不仅有利于健康养生,且是一种难能可贵的人生态度。

餐桌上的“降糖药”

□ 郭旭光

南瓜 甘温无毒,有补中益气功效。南瓜含有能抑制葡萄糖吸收的果糖,能与人体内多余的胆固醇结合,有防止胆固醇过高的功效。现代医学研究表明,南瓜中还含有腺嘌呤、戊聚糖、甘露醇等许多对人体有益的物质,并有促进胰岛素分泌的作用。

黄瓜 性味甘凉,甘甜爽脆,具有除热止渴的作用。现代药理研究表明,黄瓜含糖仅1.6%,是糖尿病患者常用的代食品,并可从中获得维生素C、胡萝卜素、纤维素和矿物质等。黄瓜中所含的丙醇二酸,能抑制人体内糖类物质转变为脂肪。

苦瓜 性味苦寒,肉质柔嫩,富含多种营养成分,尤其是维生素C的含量高居各种瓜类



之首。现代药理研究表明,苦瓜中所含的苦瓜皂苷,有非常明显的降血糖作用,不仅有类似胰岛素样作用(故有植物胰岛素之称),而且还有刺激胰岛素释放的功能。

肉桂 性味辛温,具有补元阳、暖脾胃的作用。美国科学家研究发现,肉桂可使血中胰岛素水平升高,对糖尿病患者有辅助治疗作用。建议在烹调时加入1~3克肉桂末,但肉桂辛热,不适宜阴虚型糖尿病患者。

坐上马桶查心脏

□ 凌启渝

Health Intelligence 开发。首席执行官、博士后研究员尼古拉斯·康解释称,“充血性心力衰竭患者出院后返回住院的比例通常比较高,大致有25%的病人会在出院后30天内再次入院,而90天返住率更是达到45%。而其中的许多病例,可能并无大碍,只是到医院复查一下,有时稍微改换一点药物就行了。”

Techy马桶座就是为此而设计的,实际上它是监测患者心脏状况的专用设备,能生成

心电图、心冲击信号和血容积描记图,测量病人的心率、血压、血氧合水平、体重和心脏每次搏动排出的血流量。

所有这些数据由内置的特殊算法来分析,确定患者的病情是否恶化,以便在患者出现明显症状之前进行预判。一旦察觉有进一步症状,马桶座会发送通知医生。这样做显然比再次住院检查方便些,成本也低了不少。相关的研究论文发表在《健康》杂志上。