

新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

长
寿之道

九旬老画翁：独乐乐不如众乐乐

□ 德民



前几天，一位青年朋友去了老画家韩敏那间阳光通透，摆满各色花卉的画室看望他，回来跟我说：“哟哟，和老爷子聊天绝对没有代沟，看他神清气朗，思维敏捷，戏话不断，时不时还冒出几句时尚流行语，真是可爱呵！要不是早知老爷子已年过九秩高寿，还以为他才七十多岁呢。”凡是和韩老打过交道的不管男女老少都有相同的感受。

笔者与韩老相交 20 余年，感觉他不仅在艺术上传承了中国优秀的传统之脉，成为集诗、书、画于一身的艺术大家，而且还是一位充满智慧、热爱生活、兴趣广泛、有仁爱之心的乐天长者，能如此保持着身体上的健康活力和艺术上的常青神韵，笔者认为主要是基于以下几个方面。

一是心态平和

韩老说他从小到老吃得最多的有两样东西，一样是吃亏，做人不怕吃亏。韩老喜欢交朋友，他的画室称得上是人头挤挤、高朋满座，有来看望他的，有来求墨宝的，有来求办事的等各类客人，为了不让大家扫兴而归，他总是想方设法，从不计较，尽量满足。另一样是吃苦，做事不怕吃苦。韩老善于学习，他认为作为画家若想与时俱进，除了向生活讨教，向自然讨教之外，还要学习古人，学习今人，再要刻苦工作，不能好吃懒做。因此，观韩老当下的作品确实是越老越醇厚，越老越精神。

二是生活简单有规律

韩老喜欢美食，但对吃是既讲究又简单，请朋友们吃饭十分讲究，总要将饭桌上铺得“琳琅满目”才肯罢休，而自己动筷却是“蜻蜓点水”；简单是对自己，有时候简单得令人不能相信：一客豆腐花、一碗快餐面也能使他吃得心满意足。

韩老的作息时间表很有规律，每天早上 6:30 起床，晚上 11:30 上床睡觉，中饭后眯上个把小时，每天晚上他的必修课是坚持自己动手洗头，几十年如一日，既活络手又活血，还美其名曰：“健脑保健操”。

三是独乐乐不如众乐乐

韩老常说，上半夜想想自己，下半夜想想人家，想自己是为了做人，想人家是为了做好人。今年伊始，在龙华寺举行的大型公益慈善拍卖活动中，韩老一幅《观音图》的拍卖成交价为 160 万元，全部捐给了慈善机构。

早在 1998 年，生活条件稍微好转一点，手头上有了一些宽余，韩夫人就准备好两万元想给韩老过一个像样点的 70 岁生日，还提前订好了饭店，可就在此际，长江发生了流域性的特大洪水，受灾人口达 2 亿多人，当韩老从电视新闻中看到这么大的灾情之时，他坐不住了，连夜和夫人商量并得到了夫人的赞同，第二天就去酒店将生日宴退了，把这两万元捐给了灾区人民。从此，他每年都为公益慈善捐款、捐物、捐画，接济困苦，如逢年过节他都要为自己所在的湖南街道的一百多位孤寡老人送上粽子、月饼和生活必需品，还要派公子韩以昕代表他去请这些老人吃顿饭以表心意。他行善不限于自己，还发动亲朋好友一起参与。记得韩老 84 岁生日时，特地举办了一个慈善生日宴，将募捐到的 14 万元分别捐给了他居住的湖南街道和虹桥镇的困难家庭，鉴于韩老的慈善懿行，2015 年，他被光荣地评选为第七届“上海市慈善之星”。

至今，韩老坚持爱心慈善已逾 20 年了，有关慈善机构还作了专门统计，韩老这么多年来各类捐赠累计价值已达 2000 多万呵，对此，他很坦然地说：“我也苦过，知道苦的滋味，我现在生活得很快乐，我不会做其他工作，只会画画写字，这也是我能快乐过好每一天的手艺功夫，我想用我的手艺功夫多画些好作品，多做些善行，让更多需要帮助的人也能得到快乐，那我会感到更快乐呵。”这就是韩老夫子的风范和境界，也是他健康快乐长寿的另一个重要原因吧！

养
生二得

晨起一杯水 毛病不相随

□ 朱亚夫

曾是上海十大男寿星之一的张木成先生，有个习惯，就是清晨起床洗漱后，要用搪瓷杯喝上满满的一大杯温开水。我注意到这是一个传统的搪瓷杯，单位发给先进工作者的，约有 500 毫升。徐老伯长年坚持，原来脸上长有老年斑，之后也褪去了。他笑称：晨起一杯水，毛病不相随。

为何百岁寿星晨起喜喝温开水？晨喝温开水，真能“毛病不相随”吗？现代医学证明，人体经过一晚上的代谢后，食物大抵已经通过肠胃，肠胃已经排空，这正是清浊排障的最佳时机。

因此，晨起一杯水，至少有三大大好处：一是冲洗肠胃，降低血稠。早晨空腹喝水，有利于清洁肠胃，这跟人要每天要洗脸刷牙是一样的道理。同

时，一杯水下肚，可以稀释血液，降低血液的浓稠度，预防心脏血管疾病的发生。

二是补充水分，调节肠胃。晚上，虽然人睡在床上，没有活动，但人的机体仍在运转，五脏六腑依然工作，这样经过一个晚上，人体水分消耗许多，胃酸却累积不少。因此许多人早上起床后会感觉口渴，饥肠辘辘。这时候及时地补充水分，就可及时地冲淡胃酸，肠胃就会舒服，人也会精神为之一爽。很多人出现消化不良的症状是因为胃酸增加，或者是因胃炎胃溃疡而造成胃酸回流到食道导致的，而晨起一杯水，就有效地抑止了这一问题。

三是预防便秘，护肤养颜。我们知道，水是生命之源，晨起一杯水，好像是及时雨一样，能滋润肠胃，促进

胃肠蠕动，有利于预防便秘。有数据显示，空腹喝水可以将肠胃代谢率提高百分之二十四，这样就有利于改善消化系统功能，不会导致脂肪堆积。对于女性来说，人体，包括脸部，保持充足的水分，才会显得润泽细嫩，达到护肤养颜的效果。

晨起一杯水，功效大有益，但这杯水是有讲究的。最好是空腹喝新鲜的白开水，不要喝隔夜水，不能喝果汁，不可喝碳酸饮料。

那喝多少为宜？据计算，一个人一天要喝的水量为 2.5 升，早上要喝 300 毫升左右。从老寿星的经验看，也就是一大杯水。同时这杯水要注意是温开水，不能烫口；喝水时，要一口一口地慢慢喝，千万不要速度过快、动作过猛，以免呛水，发生意外。

饮
食养生

夏天多吃土豆好

□ 朱广凯

土豆，看上去不起眼，其实营养价值很高，是一种粮菜皆可的食物。尤其对老人来说，土豆更是有多种防病功效，在天气炎热的夏季，老人不妨多吃点土豆。

养脾胃 中医认为土豆有“和胃调中、健脾益气”的功效，是调养脾胃的好食物。此外，土豆中还含有一种可治疗胃溃疡的特种抗菌分子，与抗生素相比，它不但可以防范胃溃疡，而且不会产生抗药性，没有任何副作用。

防便秘 老年人肠平滑肌及提肛肌随着年龄增长收缩力下降，致使排便困难。土豆中的膳食纤维有利于促进肠胃蠕动，有通便功效。

防中风 土豆富含的膳食纤维有助于控制血液中胆固醇的含量。其中的黏体蛋白质，能预防心血管疾病，减少中风的危险。

控血压 钾离子能参与细胞内外酸碱平衡的调节，可以防止钠盐摄入过量引起的血压升高。而土豆是微量元素钾的绝佳来源。

抗衰老 土豆富含维生素 C，这是一种水溶性维生素，有助于老人的牙龈健康以及增强免疫力。尤其对于喜欢运动的老年朋友们来说，每天吃些土豆，增加维生素 C 的摄入，有抗衰老和抗疲劳的功效。

虽然土豆有不少对老年朋友有益的方面，但是脾胃虚寒、易腹泻者应少食。发芽的、表皮泛青的土豆含龙葵碱较多，可能引起中毒，甚至会有生命危险，不要食用。

颐
养妙招

白术蜂蜜水治老年性便秘

□ 郭旭光

慢性便秘是老年人常见病，主要是由于肠道蠕动功能减弱、食欲减退、久坐久卧、活动减少，以及长期用药和用药不当等原因，导致粪便在肠道内停留时间长，所含水分被吸收，粪便干硬不能被排出，致正常排便频率消失。中医认为是气虚血少和肾阴不足，大肠津枯所致。治疗以健脾益气、养血润燥、养阴增液、润肠通便为主。临床采用白术蜂蜜水治疗老年性便秘，疗效颇佳。

具体方法是：取生白术 50 克，加水 800 毫升，煎煮 40 分钟，用纱布过滤取汁，加蜂蜜 60 克，充分摇匀，一天内服完，每日一剂。一般服药 3~5 天可获痊愈。

方中白术为菊科植物白术的根茎。味苦、甘，性温，归脾、胃经，具有补脾益胃、燥湿和中的功效。现代药理研究表明，白术含有挥发油、倍半萜内酯化合物、多羟醇类化合物和氨基酸等成分，具有促进胃肠分泌的作用，使胃肠分泌旺盛，蠕动增速。特别是服用大剂量白术治疗各种便秘，均有良好的通便作用，能使干燥坚硬大便变润变软，容易排出，并不引起腹泻。蜂蜜味甘、性平，归肺、脾、大肠经，具有滋养、补中缓急、润肺止咳、润肠通便、解毒的功效。现代药理研究表明，蜂蜜对胃肠功能有调节作用，可使胃酸分泌正常，并有增强肠蠕动的作用，可显著缩短排便时间。临床应

用发现蜂蜜对结肠炎、习惯性便秘有良好功效，且无任何不良反应。两者同用，可收到健脾益气、润肠通便之功效，适用于慢性习惯性便秘，尤其对气虚便秘者更明显，患者具体表现为，虽有便意，临厕努挣乏力，难以排出，便后乏力，汗出气短，面白神疲，肢倦懒言，舌淡胖，或舌边有齿痕，苔薄白，脉细弱等。

值得注意的是，用于通便白术必须生用，且剂量宜大，服药后应多饮开水，一般服药后 8~14 小时即可通便。治疗期间患者应每天坚持适当运动，饮食粗细搭配，忌食辛辣之物，要养成每天定时蹲厕的习惯；阴虚燥渴，气滞胀闷者忌服；糖尿病患者慎服。