

长

寿之道

浦东新区曹路镇启明村八队村民葛润娟已99岁高龄。她是1954年入党的老党员。老人乐当志愿者,每月中旬当一叠报纸送达村委会后,她就会拿着报纸挨家挨户地分送。老人说:报纸是精神食粮,常阅读可提高村民们的素质,目前我们正在为实现中华民族的伟大复兴而奋斗,这无疑是一种动力。

葛润娟1921年生,原是上棉十二厂纺织工人,后下放至农村,做过会计、大队党支部副书记;还在供销社、灯仪厂干过。丰富的经历增加了她的人生阅历。

谈到老人为何如此康健,她的儿子、年已7旬的葛荣明说:我母亲懂得不少健康知识,她拒绝不良生活方式,处处按照世界卫生组织的健康理念去做,所以高寿。

老人信奉“生命在于运动”“动则不衰”理念。老人一直工作至68岁才退下来。上班时原本可以踏自行车,她为了锻炼自己脚和腿的力量,坚持一个小时徒步上下班。退休后她也没有闲着,到自留地里干活,清扫院子,帮家里拣拣菜等。她喜欢旅游,多次参加村里组织的党员、老年人旅游活动,两次去过香港,一次去过北京,还去了其他许多景点。她常说:人就得动动,身子动,筋骨动,血脉畅通,能延缓衰老。如果老年人在家里长时间坐着,不运动,血脉就会不畅通,就会衰老得很快。我99岁还能在外面走走,身子骨很活络,平时不生病,这与经常动有一定关联。

在饮食上老人恪守“多品种、少盐、少油”原则。她家餐桌上的蔬菜除一部分来自自留地外,还有一部分是从农贸市场购进的,蔬菜有茄子、番茄、土豆、青菜、菠菜、黄芽菜、大白菜、秋葵、茭白、竹笋、蚕豆、香菇、冬瓜等达20多种。饭后老人喜欢吃各类水果。“人的脑力和体力活动需要各种营养的支撑,按健康书籍记载,人每天摄入蔬菜水果应不低于500克,这样才能满足需要。”家人在烹调上也很讲究,尽量少油少盐做到清淡。“因为油腻太多,盐分太多,长此以往会带来‘三高’和心脑血管疾病。”老人尤爱吃鱼。鱼具有优质蛋白、多种维生素和氨基酸,能软化人体的血管。适当多吃些鱼,有益健康。”儿子葛荣明说。

老人喜欢看报纸,家中订了一份新民晚报和一份上海老年报。新民晚报已订了20多个年头。老人说:“新民晚报不少版面谈的是老百姓的家常事,还专门辟了老年版,描述老年人的斑斓生活,反映老年人的呼声,维护老年人权益,还介绍养生知识,深受我们广大老年人欢迎。读报纸像嚼橄榄一样,越嚼越有味道。我们附近不少农家都订了这份报纸。”葛润娟老人还爱看电视新闻、滑稽戏和舒悦主演的嘎讪胡节目。“这档节目选取人们感兴趣的全国各地社会新闻进行分析与评判,向人们提供正能量,让人受到教益与启迪。这档节目办得好,我们很喜欢看。对于电视台播出的沪剧,老人也情有独钟。她说:“这是侬本地戏,用沪语讲故事,十分亲切、精彩。”

多年来葛润娟老人生活十分有规律,每晚九时半睡觉,第二天六七点钟醒来。每天睡足八至九个小时。老人无不良生活习惯,平时不吸烟,但偶尔喝点黄酒。除了有点高血压外,无其他疾病。

老人能高寿,也与家人亲切、热情的关怀是分不开的。目前老人与儿子、儿媳、孙女、孙女婿住在一个屋檐下。老人喜欢吃的糖果、糕点和食品,家人会随时买了带回来。老人爱吃面食,家人常做面条、面片,包饺子、包馄饨给老人吃。老人的胃口很好,一下子能吃10多只饺子。到了冬天。他们买来鱼丸、虾仁、肉片以及各种蔬菜等佐料,与老人一起围着电火锅,边涮边吃边谈,其乐融融。她每次外出旅游,总有家人陪伴在侧,天热了有人打扇与擦汗,体贴关怀备至。老人激动地说:“我能奔百岁,是儿孙们一股股爱的清泉流进了我的心田里所致。”

饮

食养生



在生物进化的历程中,人们发现,人类及其灵长类近亲猿、猴、猩猩和狒狒等,与体型相似的其他哺乳动物相比,寿命要长得多。例如大部分哺乳动物,包括犬类和鼠类,一两年就达到成年;实际上,有些哺乳动物几周内就达到性成熟,如老鼠6个月相当于人18岁,而狗两岁相当于人18至25岁。相比之下,人类的幼年期很长,繁殖不频繁,寿命格外长。

银

发无忧

生逢盛世,人人都想长命百岁,但如何才能长寿呢?据中国老年学学会在总结全国十大寿星长寿的共性规律后指出,在诸项养生要素中,“心态平和、凡事顺其自然”是首要一条。也就是说,心态平和不仅是养生之道,而且还是养生之首要,是为养生大德。正如一位心理学家说的:能看到每件事情的好的一面,并能养成一种习惯,这还真是千金不换的珍宝!

何谓心态?简而言之,就是一个人的心理状态,它显示一个人的精神状态。人的心态大致有两种,即积极心态和消极心态。比如,时至寒冷的冬天,有的人会说:“唉,冬天又来了。”而有的人则说:“啊,寒冬既来,那离春天不远了!”这是两种截然不同的心态。前者是唉声叹气的,后者是平和乐观的。情人眼里出西施,阳光心态万事美。有什么样的心态,就会有怎样的精神面貌。

许多百岁寿星以自己丰富多

养

生二得

踮脚能改善全身血液循环,还能锻炼肾经,有强肾作用,还能有助于改善老年人的气色。它不仅能使人的人心率保持在每分钟150次左右,让血液可以供给心肌足够的氧气,有益于人的心脏、心血管健康,还能锻炼小腿肌肉和脚踝,防止静脉曲张,增强踝关节的稳定性。

最重要的是,它可以避免损伤膝盖,这对很多膝关节不是很好的老年人来说,是个不错的锻炼方法。常见的方法是:双足并拢着地,用力抬起脚跟,然后放松,重复20-30次。别看方法简单,可健身

限制热量摄入有利长寿

□ 王瑞良

对于这种生命现象,人们曾感到困惑,因为不清楚这一差异背后的机理。经过生物学家长时间的研究和动物实验,终于发现,这与人类及其近亲们平时摄入的卡路里(热量)有关。如一个国际科学家小组比较了普通灵长类动物和体型类似的其他哺乳动物每日消耗的能量,惊讶地发现,前者燃烧的卡路里是后者的一半,这一新陈代谢缓慢的情况进而放慢了衰老的过程。小组成员、纽约亨特学院教授赫尔曼·庞瑟等人研究了17种灵长类动物的日能量消耗。通过把这些测量结果同其他研究数据相比较,得出结论:一切生物都需要依靠能量来生存繁衍,而能量消耗是导致衰老的一个重要因素。人类及其灵长类近亲寿命之

所以长,是因为生存繁衍和衰老的速度慢与他们能量消耗速度慢相匹配。

这个结论在另一批科学家的研究中也得到证实,如美国威斯康星大学医学教授理查德·魏因德鲁赫等人对数十只猕猴进行了长达20年的观察研究,发现限制卡路里的摄入能延缓它们的老化进程。他说:“与想吃什么就吃什么的动物相比,那些享用限制卡路里饮食的动物,其癌症和心脑血管疾病的发生率少了一半;同时,没有一个研究对象患糖尿病或糖调节受损,而这种病本来是猴子当中常见的疾病。参与研究的另一位神经科学家斯特林·约翰逊也指出,减少卡路里摄入还能改善大脑的健康状况。“这项研究帮助我们了解了饮食疗法能否对与老化相关的神经元丧失起作用,回答是肯定的。”

心态平和,养生大德

□ 朱亚夫

彩的人生之旅,说明了积极平和的心态是促进健康长寿的法宝,能让人阳光地面对生活,快乐地过好每一天。上海三级甲等医院的专家和老年专家曾对上海地区17位最长寿的老人展开调查,探寻长寿的秘密,这些老人的平均年龄高达105岁。专家评估发现:上海最长寿的17位老人中,大多数都很健康,其中12位老人心态平和,性格外向,开朗、爱说话,只有5位老人寡言少语。寿至百岁的国画大师刘海粟曾对人说:“我没有什么特别的养生之道,最重要贡献的是做人要宽宏大度,豁达乐观,宠辱不惊,这样自然就会随遇而安,心旷神怡。”

那为什么心态平和能健康长寿呢?医学研究表明,情绪的好坏与人的健康密切相关。当人遇到精神压力而处于紧张、愤怒、焦虑等不良的心理状态时,就会引起生理上的异常改变。世界卫生组织对人的健康有这样一个基本判断:人的

健康长寿15%取决于遗传,10%取决于社会条件,8%取决于医疗条件,7%取决于自然环境,而60%则取决于自己,其中排在第一位的秘诀就是心态。我国医学典籍《黄帝内经》云:“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。”心态乖张,脾气暴躁,容易伤害身体,迷失心智。《儒林外史》中“范进中举”的故事,就是因为范进喜忧过度而导致了痴狂。

心态平和,主要指开心乐观不计较,大度豁达不攀比,顺其自然不苛求。这是一种良好的心理品质。它不仅包含着理解和宽容,更显示着气度和胸襟。有了豁达这种平和心态,就不会在世俗中随波逐流,追名逐利;不会对身外之物得而大喜,失而大悲;不会对世事、对他人牢骚满腹,攀比嫉妒。有位寿星说得好:钱不论多少,够花就好;脸不论美丑,心善就好;寿不论长短,健康就好;晚年生活(日子)不论忙闲,开心就好。

闲暇时间多踮脚

□ 钱伟

效果不错。踮起脚时,双侧小腿后部肌肉每次收缩时挤压出的血液量,大致相当于心脏脉搏排血量。下棋、打牌、玩电脑或久立不动时,最好做做踮脚运动,可使下肢血液回流顺畅。

还有踮脚走路,就是把脚跟提起完全用脚尖来走路,行走百步。这样可以锻炼小腿后侧肌肉。从经络角度看,有利于通畅足三阴经。再就是把脚尖跷起来用脚跟走路,这样还可以练小腿前侧的肌肉,行走百步,可以疏通足三阳经。两者交替进行可以祛病强身。当然,对于老年人则应注意安全,以免站立

不稳而摔倒。患有较严重的骨质疏松症的人最好不做。

不管是对于长期久坐的人,还是因为工作需要而长期压迫下肢血液循环的人来说,痔疮肯定不陌生了,这类疾病生长在我们比较隐私的部位,不仅让我们坐立难安,同时因为比较害羞让我们错过对于痔疮的治疗。我们若能每天踮脚10分钟,坚持一个月就能帮助我们缓解下肢的血液循环问题,避免痔疮的发生,也避免了这种难言的疼痛出现,不管是对于想要预防还是想要改善的人来说,踮脚十分钟,坚持一个月都是一个很好的办法。