

# 新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

## 长 寿之道

# 老有所乐自养生

□ 顾德惠

风和日丽的一天,笔者来到永嘉路一幢寓所,探访86岁老人陆兆庄,他身材魁梧,精神矍铄,明眸皓齿,谈笑风生。

作为一名革命军人,他上过康藏高原,也到过察隅前线,参加边境自卫反击战的伤员救护工作。他告诉笔者:上世纪50年代后期,包括军区司令员等高级将领以身作则投入“下连队当兵”形成热潮,陆兆庄中尉奉命到凉山军分区彝民团报到,当一名普通列兵。身边战士全是彝族人,热情友好地称他为“阿姆夸”(彝语,意为首长)。陆兆庄当年24岁,是一名下级军官。长达半年时间的同吃同住同劳动,陆兆庄和战友以及当地彝族老乡结下深厚情谊。经过严格军事训练甚至生死考验,陆兆庄在冲锋枪等四种武器实弹考核中成绩俱为优秀,实属不易。

陆兆庄,祖籍江苏无锡,出生于上海。当初呱呱坠地,生育他的母亲不幸离世,陆兆庄童年生活备尝艰辛。1951年,他想参军,体检时因他个子瘦小,体重仅34公斤,参军要求被拒绝了。情急之下,陆兆庄掏出手帕,当即咬破自己手指头写下血书几行字,表明不怕牺牲保家卫国的决心,感动了征兵站军人,经过商议破格录用他为新兵。中学生陆兆庄入伍,被选入第五军医大学(前身为南京一所医学院)牙科学习,了解初时全中国仅有牙医三百人,急需专业医疗人才,他这才安心来刻苦学习,成绩优异。毕业后,任牙科主任医生,在成都军区所属陆军医院等地服役,也在靠近藏族聚居地区工作过。忆及那里冰天雪地,当地尚无自来水,暂当炊事员的陆兆庄抵达河边,用斧头使劲敲击河上厚厚冰面,费了九牛二虎之力,方始凿穿洞口,汲满两桶水,然后挑在肩上一摇一晃返回营房;谁知再次来到冰河上取水,发现洞口又被厚冰重新封冻得天衣无缝;陆兆庄咬紧牙关,锲而不舍,紧握斧头一次又一次用力砍击冰层,终于再次敲开了可供汲水之洞口……忆往事,他笑语:“吃苦耐劳是有好处的,有助于人生不断成长,体力劳动,也为工作和生活奠定坚实基础。”

他转业后到上海一家医院牙科工作,又当教授,培养了不少人才。退休以来,陆兆庄乐于奉献,义务为社区居民讲解牙防知识,介绍养生保健常识。

陆兆庄老夫有两个儿子,三代同堂。他喜欢适当操劳,展示在部队学的炊事厨艺为家人烹调美味佳肴;每天出门,散步健身约半小时,顺便包揽了买菜买日用品等家务事。他笑道:“做力所能及的家务活,动手动脚好比健身哟!”

闲暇时分,他常在家读古今中外名著书报杂志,写写读后感的文章与大家交流心得,他还在老年人读书会上发言:“读书,每日必看新民晚报,助老年人开阔视野,感知康乐,不亦乐乎?”

他一直喜欢动手动脑,利用废旧材料做金蛇狂舞、巴黎铁塔、意大利比萨斜塔等玩具给孩子们玩,寓教于乐。陆兆庄乐和小孙子一块儿玩耍,休闲,逛街,游园……耳闻街头巷尾议论,目睹身边发生的事,祖孙两人时常交流隔代人的看法。

他有美术基础,素描功底较好。记得他的“初女作”《郝爷爷的一天之抢频道》——喜看“喜羊羊”的“小孙子”争“抢”调换“郝爷爷”正在看京剧电视频道的一组连环漫画,在徐汇区襄南小区网站首次亮相,马上受到居民欢迎,这种日常生活司空见惯的事情引发了网友一阵子热议,陆兆庄非常高兴。原来只是画着玩玩的,想不到居然产生了那么大的社会效应,他决心鼓起更大的劲来把漫画当成针砭时弊,弘扬新风的正事来做,就像士兵一样。他已将身边事画成:骑马舞(祖孙同健身)、遛狗、助人为乐、劝和、劝止吸烟、揭“膏药”(清除黑色广告)、劝止乱倒垃圾、看病排队、助残……曾在小区网站上定期连载,配以社区人士评语,看点颇多。

陆兆庄盈盈笑语:“人有智力,也有余热,发挥潜能,奉献社会,充实生活,老有所乐,有利养生。”

## 饮 食 养 生



人冬以来,74岁的王老伯因患有糖尿病和高血压,在饮食上既严把进食任何荤腥肉类,也不吃任何补品。上个月因为感冒引发高烧、咳嗽,拨打上海市老年常见病普查热线;6525-9999求助,经热线牵线,老伯到热线定点医院检查,医生发现老伯因为感冒引发肺炎,被收治住院,检查发现,王老伯白蛋白、钠离子很低,严重贫血,这跟他平时不吃鱼、肉、蛋和只吃极少量主食有

## 银 发 无 忧

曾先生,寿至113岁,至今还保持着“沪上第一男寿星”的纪录。他的长寿经就是作息有序,生活有律。他的生活有点像时钟,走得十分标准,很有规律。早上六点起床,先吃早茶,有饼干、点心等,八时早餐,然后到小区嘎讪胡;中餐后午睡一小时,然后看书读报,与人交流;晚餐后看电视,晚上七时洗个澡,就是大冷天,也照洗不误。八时上床睡觉。这样的生活规律,一年四季雷打不动。他曾经笑着对我说:保持生物钟,生活才轻松。

我在近十年采编上海百岁寿星的活动,发现不少百岁寿星都有良好的生活习惯,有条不紊,很有规律。他们异口同声地介绍,这是他们的养生之道,这有力地印证了“现代法国小说之父”巴尔扎克说的:“有规律的生活,才是健康与长寿的秘诀。”

老寿星说的“生物钟”,又称生

## 养 生 一 得

我父亲1924年出生,今年已95岁高龄。他发不白,背不驼,耳不聋,脸色红润,说话声音宏亮,记忆力强,每天蹬着三轮车去一公里外的老年活动室活动。人们问他有什么养生之道,他笑呵呵地说:“老年人要做到好动、好吃、好乐、好简‘四好’,才能无疾无病,健康长寿。”

好动。生命在于运动。退休之后,他生活很有规律,每天早睡早起,天蒙蒙亮起床,刷牙漱口,洗冷水面,做简单的健身运动,然后淘米煮粥,打扫卫生。吃完早饭后去

# 冬令进补 “以衡为补”

□ 黄振

关,正是这种过于清淡的饮食导致他营养不良,抵抗力下降,容易生病且难以痊愈。

而像王老伯这样因为过度“养生”而营养不良的老年人有人在。他们往往有糖尿病、高血压、高血脂等疾病,

的确应该“忌嘴”,但是如果“因噎废食”就得不偿失了,应该遵照医生的医嘱来健康饮食,实现营养均衡。

专家建议,进入冬令,这一年中进补的理想时期,这类患者通过膏方滋补确是不错的选择,不过在方子的配伍方面对医生要求更高。中老年人日常要注意均衡营养,在冬季进补膏滋切勿蛮补,而要在专业医生的指导下实现“以衡为补”。

传统医学证实,人体的病邪与正气也有阴阳之分,疾病的发生就是人体的阴阳失去了相对平衡,而出现了阴阳偏盛或阴阳偏衰的结果。中医使用药物治病,就是利用了药物偏胜的性质特点,用来纠正人体阴阳气血的不平衡状态。阴平阳秘,以衡为补,这就是中医养生与治病的基本思想,也是配制中药膏方的主要原则。膏方的滋补作用不是蛮补,而是有侧重区别地去补,补通并行,攻补相宜,动静结合;旨在通过调整人体脏腑气血阴阳平衡,从而达到防治病的目的。

因此,膏方虽好,但要“量体裁衣”。进食膏方调理身体、治疗慢性病,在我国已有千年文化历史。在此,中医专家提醒中老年市民:膏方一定要讲究“辨体开膏”,每个人体质和身体状况不同,开具的膏方也有差异,否则可能适得其反。

# 保持生物钟 生活才轻松

□ 朱亚夫

理钟。它是生物体内的一种无形的“时钟”,实际上是生物体生命活动的内在节律性。地球上的所有动物都有一种叫“生物钟”的生理机制,也就是从白天到夜晚的24小时循环节律,比如一个光-暗的周期,就与地球自转一次吻合。生物钟是受大脑的下丘脑“视交叉上核”(简称SCN)控制的,和所有的哺乳动物一样,人类大脑中SCN所在的那片区域处在口腔上腭上方。我们之所以会有昼夜节律的作息、睡眠与清醒,以及饮食行为,就是因为有这个生物钟。可见,研究生物钟,在医学上有着重要的意义,就是对养生之道也起着促进作用。因为有规律的生活习惯,使大脑和神经系统的兴奋和抑制,交替进行,天长日久,就在大脑皮层上形成动力定型,从而产生“生物钟”的生理机制,这无疑对促进身心健康是大有裨益的。

记得英国思想家培根说过:

“由智慧养成的习惯能成为第二天性。”坚持有规律的生活习惯,便会习惯成自然,“生物钟”会自然报点,人的机体到时会自然反应出来。比如,晨起不久,就会有便意,不拉不爽;午后会倦意袭来,非要小憩一会;晚餐后,情不自禁地想外出散步、活动活动。倘若打乱了生活规律,就会睡不好,吃不香,便不通,人就会甩头甩脑,精神萎靡不振。荣获今年上海“十大男寿星”之一、109岁的陶瑞生,家住浦东,担任过多年村长,人称百岁老村长。他一辈子与田野打交道,手脚从无闲过,因此他退下来后,每天吃过早饭后,喜欢在田间看看逛逛,他说:我一看看到绿油油的庄稼,就会神清气爽;一天不看到绿色植物,就浑身不自在。

当然,我们讲生活有规律,不是提倡呆板的机械生活,而是提倡养成良好的生活习惯,讲究养生之道,应早起早睡,定时吃饭,定量饮食,不要暴饮暴食等等。

# 95岁老人的“四好”长寿诀

□ 曹乾石

茶室喝早茶,上午九点钟去小区内散步。下午午睡一小时,再蹬着三轮车去老年活动室,有时喝茶聊天,有时打一局麻将消闲,碰上三五知己,交流交流,谈谈家里事、快乐事,舒畅只觉日头短,不知不觉一天很快过去了。

好吃。不是贪嘴,吃好货,而是会吃,不挑食。父亲早上喝稀粥,粥里放上五颜六色的杂粮,像玉米、小豆、莲子、红枣、山芋等,自己喜欢吃啥就煮啥,有时也吃面条。中午两荤一素,鱼肉搭配,父亲喜食咸鱼咸肉,但食之有度,从不多吃。晚餐则

以瓜果蔬菜为主,蔬菜煮得烂一些,米饭吃得七分饱。

好乐。父亲整天乐呵呵,家中事晚辈事从来不过问、不打听,该睡则睡,该吃则吃,该玩则玩。平常心态平和,从不忧愁。天天打牌,听评弹,跟别人说笑。

好简。父亲不贪财,不求名,生活简单朴素。他总对子女说,穿着只要干净、穿暖就行,吃饭只要卫生、吃饱就可以了,何必锦衣玉食,造成浪费。所以,他一直生活简朴,粗茶淡饭,细细打理自己的身体,保持艰苦朴素的作风。