

金色池塘 / 长命百岁

长 寿之道

挥毫养身 安度晚年

□ 祝天泽

退休的上海大学美术学院教授张坚在浦东康桥的迎丰老年公寓安度着晚年。笔者去时,他正在卧室里挥毫泼墨,已写了五六幅作品,内容不是诗词就是警句。当得知我采访的主题是养生时,他当即写了一幅“实行健康生活方式最关键”的条幅赠予我。草书的字体遒劲有力,富有韵味。张坚说:书法是我的一项兴趣爱好,练书法就是练内功。长期坚持的话,有益身心健康。

张坚生于1935年,祖籍江苏,就读于上海外国语学院俄语专业。毕业后留校做教师,曾任副院长,党委副书记。在工作期间,参与了《列宁全集》第二版译校工作,创办了全国性的《中国俄语教学》杂志。后任中华人民共和国驻苏联大使馆教育参赞。回国后任上海大学美术学院党委书记,直至退休。

泰戈尔说:静止便是死亡,只有运动才能敲开永生的大门。达·芬奇说:运动是一切生命的源泉。张坚很热爱体育锻炼。在学校时是校的篮球队队员,还爱好打乒乓球。自从一年前入住老年公寓后,他雷打不动地参加公寓组织的各种活动,上午8时至9时15分坚持做保健操,下午学打太极拳。他认为打太极拳是一项轻体育运动,很适合老年人,通过柔软的动作,能通经活络气血,强健肌骨,提高人体防病抗病能力,长期坚持的话,益处多多。

民以食为天。张坚深深懂得科学、合理饮食对人体健康的重要性,因此他平时什么菜都吃,不挑挑拣拣,故体内各种营养较为全面。早餐时,他把各种豆类和多种杂粮放在豆浆机里一起打成杂粮豆浆喝,另吃一些面包、包子、黄瓜、水果。“杂粮是好东西,能清理肠道,具有丰富营养,能抗衰老和抗癌。”中、晚餐:一荤一素一汤,一碗米饭。他主张早餐吃得好一些,因为要支撑人一天的运动消耗量。晚餐适当吃得少一些,晚上人极少运动,马上又要上床睡觉,过饱不利于健康。

张坚喜欢旅游与聚会,或结伴,或与家人同游,近年来他去过欧亚、澳新等数十国。他认为旅游能增长见识,锻炼筋骨,放飞心情,好处颇多。他还喜欢聚会,他不仅参加中学、大学校友或同仁的聚会,还在老年公寓组织过几次老教授聚会。回眸过往,畅叙友谊,瞻望未来,喜悦多多,心情十分舒畅。

书法是张坚最大的爱好。在小学时他就喜欢写字,放学回家,“一版小楷、一版大楷”是他课外必完成的作业。进入上海大学美术学院工作后,他对书法更是情有独钟,或临帖、或拜师,在技艺上精进。退休后他担任上海大学老教授协会会长、名誉会长,常带领老教授们外出参加书画笔会。一次他和教授们来到国旗班,与武警战士切磋交流。当武警战士手持教授们当场书写的一幅幅书法作品时,高兴极了,纷纷赞扬写得好。张坚还拿出自己的30多幅作品在上海大学举办了个人书法作品展,他的书法作品遒劲大气,在市、区书法展上亮相后,受到广泛好评。

年纪大了,张坚的视力有所下降。为了保护视力,他很少看书报,看电视,玩手机。有时听听手机上的新闻,主持人播讲的小说。用张坚的话说:这叫趋利避害。有些老年人明知自己眼睛不行还拼命用眼,最后恶化甚至瞎了,这是逆规律而动,要危害健康的!

为了多动动脑,防止得老年痴呆症,张坚想到了扑克牌的接龙游戏。在通用规则的基础上,他把规则简化、易化。原来规则只有k才能够行,后把它改成人头都可移行。这样一改既提高了成功率,又增加了兴趣,还锻炼了大脑,可谓一举多得。

张坚满头都是黑发,显得很年轻,实际上他已85岁高龄。这里有何秘诀?用他话说:我护理头发有三不:不吹不烫不染。在聚会时,他的年龄往往成为人们关注的焦点,但多数人都猜不准,有的说他60岁,也有的说他70岁。

张坚人很随和,乐于助人,人际关系很好。在家中,与儿子、媳妇、孙子相处得很和谐。他说:平和的心态被列为健康的四大基石之一。而人际关系处理得如何直接关系到心态。因此要使自己健康,就要学会处理好人与人的关系。

养 生 二 得



老年人的健身项目有很多,比如说跑步、骑自行车、打太极拳等等,健身的主要目的也都是为了保障自己的身体健康和身体的锻炼。抖空竹在我国已有一千多年的历史了,它最早是由陀螺演变而来的一种民间儿童玩具,有双轮、单轮两种,一般人大多玩双轮空竹。根据两端发生孔

银 发 无 忧

尽管现代医学日益发达,但110岁以上的人还是罕见,据估计全世界不到1000人,难怪有人称他们为“超级百岁老人”。而科学家也对这些能过110岁生日的少数人很感兴趣,希望了解他们一生中避免癌症或感染等疾病,有什么特别之处。

最近一项新研究中,研究人员观察了超级寿星们的免疫系统,发现老人们拥有大量的特定类型免疫细胞,而这些细胞,在健康的年轻人身上也不多见。

研究由里肯综合医学中心(IMS)和韩国庆应大学研究人员进行,他们从7位超级百岁受试者身上提取了4万多个细胞,又从5位50到80多岁的对照者身上提取了2万个细胞。比较后发现,作为免疫系统“步兵”的T细胞数量,两组人差不多;而超百岁者体内能产生对抗病原体抗体的B细胞数量,相对比较少。

饮 食 养 生

1月22日小雪,天气寒意渐浓。在养生方面,讲究“藏”字当头。

立冬时节,饮食宜以温补为主,在这推荐两道温补养生食疗。

温补黑芝麻粥 取黑芝麻25克、粳米50克。将黑芝麻炒熟研末,粳米洗净与黑芝麻入锅同煮,旺火煮沸后,改用文火煮至成粥。

开胃西红柿砂糖藕 取西红柿

老来抖空竹 健体又防病

□ 张正修

的数目,有十二铃、十四铃或十六铃之别。当轮转动轮轴时,由于空气灌进轮中激烈冲击而发出嗡嗡的响声。转动轮轴的方法是用“滚”和“抖”,用两根一尺多长的短竿,竿头上系一根绳子,缠在空竹的细腰间,双手持竿,一高一低地抖动着,绳子就拖着空竹飞转起来,发出嗡嗡的响声。

抖空竹是一个全身运动的项目,经常练习可以使肩关节、肘关节、腕关节、膝关节、踝关节以及腰椎和颈椎都能得到有效的锻炼。经常玩空竹的人,关节都比较灵活,患关节疾病的很少。有一位年逾古稀的孙老师,通过近三年的空竹锻炼,已经明显改善了自己的身体状况,缓解了疼痛。

抖空竹不仅能锻炼身体,还可以改善心态。“学抖空竹时,一定要保持平和的心态,不能急于

求成。”孙老师说,“抖空竹不仅仅是一个力气活,更是一个技术活。刚开始练习抖空竹时,一定要学会怎样用劲,用巧劲而不是用蛮劲。玩空竹是很见功夫的一件事情,贵在坚持。”

抖空竹是一项有氧健身运动,整个过程和技巧,必须通过力量 and 速度才能完成。少年儿童身体的发展正是需要这种大密度小强度的体育运动来提高,而且在练习中需要儿童必须学会调整气息、提丹田,进而从根本上增强了心肺功能,促进了全身血液循环和新陈代谢,儿童在生长期上肢肌肉是最不容易锻炼到的地方,空竹运动是对上肢运动锻炼最好的形式之一。成年人经常抖空竹益于健康,可去掉“将军肚”,调理血压,使精力充沛。因抖空竹时,心情舒畅,呼吸自然,促进了人体各器官的组织供血,改善了物质代谢,会使高血压、动脉硬化等得到缓解。

超级寿星有超级免疫细胞

□ 凌启渝

真正令人惊讶的是,与对照组相比,超级百岁老人体内一种特定类型的T细胞水平要高得多,这种细胞毒性细胞能杀死其他细胞。在“年轻”对照组中,它们在所有T细胞中的比例只有10到20%,而超级百岁老人的T细胞中,则有高达80%是细胞毒性细胞。

研究者当然更感兴趣于这些特殊细胞是从哪来的。细胞毒性细胞通常有一种称为CD8的标记物,而其他有CD4标记的细胞则不具细胞毒性。大家起先当然地认为,超级寿星的CD8阳性细胞肯定更多,但事实却不是,倒是他们体内的CD4阳性细胞,似乎转成为细胞毒性了。团队随后检测了对照组的“年轻”受试者,发现其细胞毒性CD4细胞相对较少。

这表明,超级百岁老人并不拥有“年轻”的免疫系统,而是以自己独特的方式适应了衰老的晚

期阶段。团队对其中2位的血细胞进行更仔细检查后,还发现这些细胞毒性细胞克隆自单一的祖先细胞。

他们的研究发表在PNAS杂志上。当然,本实验测试的范围太小,还需要规划、进行更多的工作,但这项研究还是有助于更全面地了解老年人的健康状况。

“CD4阳性细胞通常由产生细胞因子产生,而CD8阳性细胞则是细胞毒性的,可能是这两种特征的结合,使这些个体特别健康。”研究的通讯作者皮耶罗·卡尼奇说,“我们相信这种大多数人甚至较年轻人身上都不常见的细胞,有助于抵抗已形成的肿瘤,还可能对免疫监视有重要作用。这些研究让我们对长寿者如何保护自己避免感染和癌症等疾病有了新的认识。”

看来,超级寿星的健在“自有道理”,值得我们探索研究。

冬季养生“藏”字当头

□ 伊羽雪

2个藕1节,砂糖适量。将西红柿去皮,开水煮藕(3至5分钟),两者一并放入盘中,撒上砂糖即可。

气血虚者最需要调理。天气渐寒,虚性体质人群身上的各种不适表现会比其他季节更明显。如气虚、阳虚者往往表现为畏风、易感冒、夜尿频多等。阴虚人群往往会出现口干、五心烦热等不适。血虚的常见症状为脸色蜡

黄、头晕目眩、皮肤干燥、健忘失眠等。

建议气虚、阳虚者艾灸关元(位于脐中下3寸处)、神阙(位于肚脐中央)等穴,每穴灸5-10分钟,可每日一次或者隔日灸一次。阴虚者可食用燕窝、百合、银耳等养阴润燥食物。血虚者可多进食补心血的食品,如乌骨鸡、龙眼肉、猪肝、赤豆等。