

老
而弥坚认真玩好
夕阳红

□ 丁汀

讲起来，“认真”和“玩”显然是一对矛盾概念，认真，是需要殚精竭虑的付出，一丝不苟的严谨，几与压力同义；玩，当然是松弛的愉悦状态，可与轻松同义。如何将这对矛盾有机地融合，在对立中寻求统一的积极姿态，则是退休后发挥“余热”的族群所必须面临的养生哲学。

以认真的操作对得起经验创新后的品质再现，以玩乐的心态去调和、缓解所付出的辛劳和压力；如此日长时久地循环，被激活的脑细胞势必牵一发而动全身，自然促使自身免疫系统的积极运作，从而提高身体防疾抗病的能力。人类60%的健康长寿因素源自情绪（心态）的调节之说，便是明证。

退休五年来，盘点诸多发挥“余热”的过程，无不贯穿着一条乐观的主线：认真玩。“玩”得认真，所以有快乐的幸福感，有“被需要”的满足感。于是，根本无暇顾及寿数之长短，没心没肺地忘记生日，依然踏着昔日的节奏，灵动起滞涩的脑细胞，去迎接每天新的太阳，游刃有余地与上班族、退休人敞开心扉尽情而愉快地交流，从而“玩”成工作目标。

刚退休时，尽管有不少“被需要”的信息，然而，不对“胃口”的一段矜持期，仍然令我难以填补退休后的心理落差，尽管着力“软着陆”，其实性情深处依然期盼着重操旧业的良机。唉，属马的人生就这么“劳碌”，挥不去，抹不了！

机会终于来了，本市一家名头蛮大的旅游公司需要一个企划顾问，要求是：懂经营、策划，会写作，能开车出差。经老同事推荐，老总一次面试即告上岗，月薪七千，开价不算低。激奋之余，告诫自己要“认真玩好”这档活。

在外人看来，旅游公司的外在形象无非就是手执小旗身背小喇叭的导游而已，我原先也是这么初识旅游公司的。然而，我要干的是新项目考察并写出报告，提出经营思路及实施方案，以供老总决策。尽管没学过旅游专业，但可借鉴先前的采编和经营策划经验呀。于是，变压力为动力，性情愉快地投入到频繁的出差中去。在我以为，出差新的景区不就是玩特别的旅游节目么？玩工作的状态令我心绪高涨，身体形成良性循环：跑得动，吃得下，睡得好。写了不少能产生经济效益的旅游文案，还策划、组织了多次沪地书画家、民间诗人与景区的文化交流活动，似乎也对得起人家那份不菲的薪酬了。一直干到儒雅的老总退休，我也不“玩”了。

时隔两个月，一家原由我负责企划的“荷风嬉鱼”度假村之所以及时将我接了去，或许就是我一以贯之的认真之故。每周一次小车接送去金山枫泾古镇景区的度假村上班。与其说是上班，还不如说是玩：设计产品做文案，上课培训餐饮员工，品尝新菜。这些工作对我来说，都是得心应手的“玩活”。

由我设计并形成产品的“笃悠游”经过三年的运作，不仅创造了经济效益，还做出了品牌效应。占地六百亩、水面四百亩的度假村不仅让我生活充实，也让我身心愉悦。事后总结，无非就是张弛有度的“认真玩”才是发挥余热的养生之道。

2018年5月，耐不住寂寞的我主动向所在街道请缨办一份社区季刊，不料，与党工委张书记一拍即合。本以为，只要认真做出办刊方案即可进入操作，殊不知，政府购买文化服务的第三方招标流程着实让我再认真也无济于事。从事报刊采编25年，从没“玩过”招标之事，没有任何可以借鉴的经验。怎么办？于是，抱着“七十学吹打”的乐观，从头学起呗。

经过五个月艰难的“流程”（差一点放弃），终于在当年10月正式重操旧业，“玩”起了采编的老行当。报刊界有句调侃话：“要你死，去办刊。”而在我一个退休报人看来，恰恰相反：策划采访，与各路作者谈选题，编稿做版面……忙得不亦乐乎。“刀枪入库”的办报刊经验激活了脑细胞，调动了整个身心健康：必须以积极的姿态交新朋友，谈新话题，出新思路，包括生活节奏、作息“生物钟”都一改漫无边际的熬夜读写状态，开始进入正常轨道。

随着老龄社会的节奏加快，发挥余热的专业人士将会越来越多。既要延续本来就有的“认真”，也需要以“玩”的心态去调节认真后的压力，如此且行且乐，一张一弛，何愁寿数之长短矣？

养
生
一
得

105岁的辛亥老人喻育之一生开朗乐观，到了晚年，仍不失幽默风格。他将自己的一张张照片放在床头，常作自我欣赏，并戏称照片上的自己为“弟弟”。有时一面看着自己的录像，一面指着荧屏上的自己说：“这是谁呀？有说有笑的，脸色又好，这明明不是我吗？”一副天真的“老顽童”模样，让人感到时光仿佛倒流了。

百岁老红军吴大胜性情豁达，言语诙谐幽默。一次，老伴叫他去买酱油，一不小心把油瓶打碎了。回家后，自觉无颜交差，就低着头对老伴一字一句地说道：“我家住在三层楼，老伴叫我打酱油，打碎油瓶砸破头，自我检讨低下头。”一番“检讨”，使老伴忍俊不禁，幽默化解了打碎油瓶的尴尬境况，让晚年生活过得充满乐趣。

据考，“幽默”一词最早出现于屈原《九章·怀沙》中的“煦兮杳杳，孔静幽默”，然而这里的释义是安静，现在所指的“幽默”则是英文“humor”的音译，最早由

饮
食
养
生

冬季是养肾的黄金季节，肾属水藏精，与冬季相呼应。那么，冬季适合食用哪些补肾食品？以下几种黑色食物可以帮助人体补肾养脏。

黑木耳 黑木耳是极好的养生佳品，能很好地清除血管内的垃圾，能够起到预防心脑血管疾病的作用。此外，常食黑木耳还可调节血糖，降低血液黏稠度，缓解较高的血胆固醇。

紫菜 紫菜含丰富的钙、铁元素，不仅有益于妇女儿童消除贫血，而且可以促进儿童和老人骨骼、牙齿的生长和保健。紫菜

银
发
无
忧

中医长于养生。根据中医理论，冬季是一年中最好的进补季节，而进补更以膏方为最佳。膏方一般由20味左右的中药组成，具有很好的滋补作用，广泛地使用于内、外、妇、儿、伤骨、眼耳鼻喉等科疾患及大病后体虚者。

膏方一般由中药饮片、细料药、辅料组成。饮片是担任治疗作用的中药，辅料中胶类除滋补作用外主要作收用膏，有阿胶、龟甲胶、鹿角胶、黄明胶、鳖甲胶等。辅料中糖类由常用的各种糖和蜂蜜组成，目的是矫正药物的苦味从而改善口感。还有膏方加工所用的绍兴

幽默是长寿的维生素

□ 朱亚夫

文学大师林语堂先生于1924年引入中国。林语堂说过：“最上乘的幽默，自然是表示‘心灵的光辉与智慧的丰富’，……各种风调之中，幽默最富于感情。”滑稽是在插科打诨中揭露事物的自相矛盾之处，以达到批评和讽喻的目的。讽刺则是用比喻、夸张等手法对不良或愚蠢行为进行揭露、批评或嘲笑。幽默，《辞海》的解释是这样的：“通过影射，讽喻，双关等修辞手法，在善意的微笑中，揭露生活中的讹谬和不通情理之处。”也就是说幽默是善意的搞笑，是平淡生活的艺术化，是悲伤之时的破涕为笑，是身处窘境时的会心一笑。台湾著名散文作家罗兰说：“失去了对诗情画意的赞赏之情是可悲的，因为那是一种心灵的衰老。”

那为什么说幽默是长寿的维生素呢？

根据弗洛伊德的精神分析理论，幽默尝试以社会许可的方式表达被压抑的思想。幽默是尊严的肯定，幽默是豁达胸襟的显露，幽默是乐观大度的艺术化表

现，是到口的肥鸭竟然飞了而还能一笑了之。现代医学也表明：幽默的谈吐、乐观的精神不仅有利于人体的健康，而且能疏通经络，和畅气血。确实，幽默能诗意生活，排除抑郁，阳光地面对生活，而且有助于消除敌意，缓解摩擦，舒缓心情。挪威研究显示，拥有幽默感的成年人比缺少生活乐趣者更长寿，极具幽默感的癌症患者比起缺乏幽默感患者，死亡率低70%。因此列宁说：“幽默是一种优美的，健康的品质。”幽默是精神“按摩师”，是长寿的维生素。

这里有个认识误区，有的人认为老年人不宜幽默，否则就显得浅薄油滑，有失长者风范。其实老年人多一些幽默感，会令人感到可敬可亲，使人际关系更融洽，使晚年生活更温馨。当年年过古稀的漫画家方成，一次有人问他多大？方成回答：“38岁！”，对方一愣，他又说：“公岁！”话语刚说完，双方哈哈大笑。这样幽默他一默，比“少说十岁”还年轻，何乐而不为？

冬季补肾多吃黑色食物

□ 东黎

中还含有丰富的胆碱成分，有增强记忆的作用。

海带 海带素有“长寿菜”的美誉，与菠菜、油菜相比，除含维生素C外，其蛋白、糖、钙、铁的含量均高出几倍至几十倍，有化痰、散结的功能。

黑芝麻 《本草纲目》中提到，服用黑芝麻一年身面光泽，两年白发返黑，三年齿落更生。中医上认为，黑芝麻能益肝，补



肾，养血，润燥，乌发，美容，是极佳的美容食品。

核桃 核桃有补肾功效。常食可补气养血，润燥化痰，温肺润肠。

冬季膏方话细料

□ 何鑫渠

黄酒，用于浸泡阿胶等动物药胶，具有活血通络、散寒、味矫、矫臭的功效。

细料又称细贵药材，是一些参茸类和其他贵重药物的统称，是集中体现膏方补益虚损功效的重要组成部分。细料在膏方中分量最轻，但由于价格高，细料往往占膏方中金额大头。以前用中国传统的度量衡，细料一般用“分”表示，每分仅0.302克，足见细料珍贵。以前细料多用人参、党参、石斛、黄芪、熟地、麦冬、太子参、西洋参、灵芝孢子粉等。现在胎盘几乎不用，有极少数人喜用虫草，但考虑虫草国家已明确规定不能

用作滋补品，加之价格贵于黄金，除了针对治疗功能，不建议用。考虑到细料一般打成粉，在收膏时直接加入。

另有一些需要煎煮的细料药也不能与一般中药饮片共同煎煮。否则用量较少的细料药所煎出的有效成分极易被数量众多的饮片药渣吸去，影响药效。应该采用另炖、另煎、烩冲、兑入等方式单独处理，以达到物尽其用、充分发挥药物功效的目的。市场中有专门加工的人参粉，每支0.5克或1克，医生习用在膏方中。龙华医院坚守传统，将参粉单独随膏方发放，实在要为点个赞。