

长
寿之道

任溶溶先生是我国著名翻译家、作家。而今他居住在本市中部一幢新式里弄房里安度着晚年。任老虽已97岁高龄,但记忆力好,思路活跃,还能经常写文章。多年来,他为新民晚报夜光杯副刊写了许多短文,讲广州上海两地旧事,也讲他的工作和业余爱好,受到读者欢迎。谈到健康,任老认为:健康是人生的基石,是事业的重要支撑。如果能长寿,还能发挥余热的话,就能为国家多作一些贡献。这是一件很高兴的事情。

任溶溶本名任以奇。1923年5月19日出生于上海。1945年毕业于上海大夏大学中国文学系。新中国成立后历任上海少儿出版社编辑部副主任、上海译文出版社副总编辑等职。主要译著有:《安徒生童话全集》《小飞侠彼得·潘》《小飞人三部曲》等。著有童话集《没头脑与不高兴》、儿童诗集《我成了个隐身人》,散文故事《我也有过小时候——任溶溶寄小读者》等。曾获宋庆龄儿童文学奖特殊贡献奖、宋庆龄樟树奖、陈伯吹儿童文学奖杰出贡献奖、国际儿童读物联盟(IBBY)翻译奖等。2012年12月6日被中国翻译协会授予“翻译文化终身成就奖”。

任老之所以高寿,用他小儿子的话说“这是多方面因素造成的”——

遗传基因关系。任溶溶的父亲活了91岁,母亲活了97岁。“按照世界卫生组织的健康理念,人的健康与长寿,40%是由遗传基因决定的,60%则由个人健康生活方式、医疗条件、环境因素等决定。祖父、祖母都比较高寿,遗传的原因也使父亲较为长寿。”他的小儿子说。

“民以食为天。良好的饮食是身体健康的重要保证。”任老过去上班时早餐吃得比较简单,两片面包或一碗面就解决了。中午一般在食堂或外面吃。晚餐在家吃得较为丰盛。荤素搭配,粗细结合,不过饱。“我父亲是广东人,爱好美食,晚年自己能下厨,烧菜的技艺很不错。”任老喜爱的水果主要是大芒果、猕猴桃、水蜜桃等。

“环境适宜,有良好的医疗条件。”老人生活在上海,起居较为方便。现在家有空调,极端气候也不怕。另外上海是大都市,有较好的医疗条件和技术高超的医生,近年来,老人多次患病,通过及时救治使老人转危为安。

“子女关怀,家庭和睦。”老人育有四个儿子、一个女儿,目前与两个儿子住在一起。两个儿子对老人生活上十分照顾、体贴与关怀,在外居住的子女也常来探望,送来温暖,使老人生活感到十分温馨,这也促进了他的健康。

“以工作为乐。”任老退休后被译文出版社返聘,一直干到80岁。他从早上工作一直到深夜,天天如此,没有节假日。任老认为从事翻译工作,或为儿童写作是一件乐事,专心致志地工作,将各种烦恼、忧虑置之脑后,这样无疑为健康加了分。

“吸取教训,调整生活。”任老由于长期吸烟使呼吸系统出了问题,得了肺气肿。85岁时他住了一段时间医院,使疾病有所缓解。出院后他认真总结教训,不仅把烟戒了,还调整了生活作息,做到有劳有逸。任老希望吸烟的同志,不管是年老的还是青年人早点把烟戒了,以绝后患。

任老除了喜欢看书看报看电视外,还喜欢欣赏京剧、古典音乐和喜剧电影。他认为,业余生活应多样化些,这样可以增加生活情趣。

任溶溶爱好喝绿茶,天天都要喝上几杯。“绿茶中含有不少对人体有益的微量元素。具有抑制恶性肿瘤的作用,能明显地抑制癌细胞的生长;能抑制细胞衰老,使人延年益寿;它的抗老化作用是维生素E的18倍以上;能延缓和防止血管内膜脂质斑块形成的作用,从而防止动脉硬化、高血压和脑血栓;具有良好的减肥和美容效果,益处多多。”任老的小儿子说。

银
发无
忧

宋周敦颐《周子通书·过》:“今人有过,不喜人规,如讳疾而忌医,宁灭其身而无悟也。”这便是成语“讳疾忌医”的来历。众所周知“讳疾忌医”不可为,在养生领域,讳老怕死也不可为。

笔者长期从事老龄工作,深知生死问题,事关民生大计。对于生,人们想得多,憧憬也多,浪漫得很;而对于死,不少人不敢想,不愿想,回避想,害怕想,稍有涉及,便伤感不已,甚至勃然大怒。有的老人为避“死”字,甚至把家居四楼,讲成“3加1楼”。有人原本生活得不错,上下班也正常,有次体检,发现肠道有肿块,于是他认为是得了癌症,从此终日郁郁寡欢,茶饭不思,形容枯槁,三个月后就离开了人世。许多人说:他不是病死,而是被吓死的。

而有不少百岁寿星,其之所以能长命百岁,就是因为能正确地对待生死问题。文坛泰斗、百岁寿星冰心,在晚年对死神有一种无畏的达观。她身体不好,有人请来气功师为她发功。气功师发了

饮
食养
生

冬笋是竹笋的一种,为竹子的嫩笋,冬藏于土中。质量好的冬笋呈枣核形即两头小中间大,驼背鳞片,略带茸毛,皮黄白色,肉淡白色。冬笋味比春笋更鲜嫩,清脆可口,人们称之为“笋中

养
生二
得

英国科学家完成的一项新研究发现,晒太阳有助于降低血压,进而降低心脏病发作和中风风险。

新研究中,英国南安普顿大学研究员马丁·费利什教授、皮肤病学专家理查德·韦勒博士和来自爱丁堡大学的实验医学及综合生物学专家一起,以身体健康、血压正常的志愿参试者为对象,展开了日晒与健康关联研

摆正生死观 长寿非难事

□ 朱亚夫

一回功,问她:“凉吗?”她说:“不凉。”又发了一回功,问她:“热吗?”她说:“不热。”最后她说:“你们别弄了,我这个人‘刀枪不入’。”幽默的回答,顿时使满屋欢乐,笑声不断。122岁的法国老人卡尔基,曾有记者问她为何这样长寿,她笑着回答:“上帝太忙,把我给忘记了。”又问:“您高寿的秘诀是什么?”答:“没有。要是有,早就高价卖给你们了。”风趣的回答,使人深深感到寿星的青春活力在勃动。

人生在世,悠悠万事,惟以生死为大。孔子云:“未知生,焉知死。”有了生,才有人生之路;有了死,才有生生不息。一个从不思考死的人,不可能真正理解人生,也不可能真正感悟生命的价值。从这个意义上说,不妨倒过来说孔夫子的名言:“未知死,焉知生!”人生,有生就有死,死是人生必然的结果,有位作家说:“一声啼哭而来,两眸含情而去,便是人的宿命。这宿命着实也美。”智者既不贪恋生存,也不畏惧死亡;既不浑

浑噩噩生存,也不把死亡看成瘟神。法国十八世纪启蒙思想家卢梭说:“如果我们永远不死,我们反而会成不幸的人。”生死观是人生观的重要部分。就养生而言,越贪生怕死,毛病就越多,死神越会找上门。倘若听了《女娲补天》的故事,就担心现在有人倘若也学共工“怒而触不周之山”,天柱折断,天塌下来怎么办?谁来补天?为此“杞人忧天”,闷闷不乐,如何能长命百岁?一个人只有把生命悟透了,心理就没有了负担,就能淡然地面对生活,人生无私天地宽,想穿生命一身轻,这样自然就会长寿。

当然,正因为死亡不可避免,方才显示生命之可贵之可爱。人,只有感到死亡的胁迫,才会努力拼搏,使生命激发出耀眼的光辉;只有通过死亡意识来震醒人的价值意识,才能使人的生命不朽。大病过后,方知生命之脆弱;故人去世,才晓时间之宝贵。因此,我们应该珍惜当下,活出精彩,活出意义,活得幸福!

金衣白玉冬笋美

□ 缪士毅

“竹笋味甘,微寒、无毒,主消渴,利水道,益气力。”冬笋所含的丰富纤维素,能促进肠道蠕动,既有助于消化,又能预防便秘和结肠癌的发生。加上冬笋是一种高蛋白,低脂肪,低淀粉食品,对肥胖症、冠心病、高血压、糖尿病和动脉硬化等患者有一定的食疗作用;此外,笋中所含的多糖物质,具有抗癌作用。不过,冬笋含有一定草酸钙,患尿路结石、肾炎的人不宜多食。

挑选冬笋有学问。一要看形体,即冬笋外形以枣核形为好,也就是两头小中间大的笋。这样可降低损失率,当剥开笋壳后有较多的笋肉,可食率高。二要看大小,购买冬笋要不买过大的,也不买过小的。冬笋过大往往偏老,不仅根部发达,而且分量也重。冬笋过小的发育未成熟,口感不好。

皇后”、“竹笋之王”,素有“金衣白玉,蔬中一绝”之美誉。

冬笋不仅是佳蔬,也是一味良药。祖国医学认为,冬笋性寒味甘,有“利九窍,通血脉,化痰涎,消食积”等功效。《千金要方》载:

多晒太阳降血压

□ 伊羽雪

究。参试者被要求接受两次日光浴照射,每次20分钟。第一次照射中,参试者同时接受紫外线和灯热照射;第二次紫外线被隔离,参试者皮肤只接受灯热照射。结果发现,接受含紫外线阳光照射20分钟后,血管就会扩张且释放一氧化氮;仅接受灯热照射者则无此效应。由于一氧化氮有益降低血压,所以研究者认为,是紫外线而非阳光热量对降压起到

了关键作用,进而降低了发生心脏病、中风或血栓的风险。

费利什教授分析指出,晒太阳的健康受益远远大于患皮肤癌的风险。仅在英国,每年因心脑血管疾病死亡的人数为15.9万人,皮肤病死亡人数仅为2750人。多项研究表明,夏季血压比冬季更低;在远离赤道、日照相对较少的国家,居民血压更高,这些都与日照量密切相关。