

老而弥坚

艺术初心 人书俱老

□ 海青

走进著名书法家林仲兴老先生的家,还未见到主人,就听到几只小狗汪汪汪的欢快叫声。看到有客人进门,小狗高兴得有点“人来疯”,叫得更起劲了,林老慈爱地呵斥它们不要吵闹,果真,小狗乖乖安静下来,听话极了,静静听着林老和来客谈话。林老笑言,老年人容易感到寂寞,孩子们忙于工作,多半不在身边,养几只小狗也是一种生活乐趣和寄托。

八旬高龄的林老看上去身板硬朗结实,气色红润,几十年里一直保持着规律良好的生活作息,每日凌晨四点半起床,晚八点半就寝,睡眠质量佳。起床后,他习惯先空腹服用两粒蜂胶,喝一杯咖啡提神,然后带领小狗出去散步、遛弯,回来后写字,吃早饭。饮食上,他吃得随意简单,山芋、酸奶、银耳莲子汤都是他日常喜欢吃的食物。至于蜂胶,他初次服用即感觉不错,多年来一直坚持吃。蜂胶作为滋补品,在提高人体免疫力、抗氧化、促进伤口愈合等方面都有显著的药理作用。林老特意强调,人的体质各异,不宜盲目进补,尤其在服用保健品养生方面,要找到适合自己体质的食材调理,长年服用,必大有裨益。熟悉林老的人都知道,他是一个做事有恒心、有毅力的人,无论做什么,书法求艺之道也好,日常养生之道也好,他都是几十年如一日地持之以恒,毫不松懈。

作为老年大学书法教育名师,林老可谓弟子众多,桃李满园。从艺七十年,他先后举办了三十多次书法展,近十年来始终保持着每年开一个展的骄人纪录。展览的背后是年年推陈出新的作品,仅此一点就可看出林老创作的勤奋、多产,而创作首先意味着要有充沛的体力和精力来支撑。其他职业到了一定年龄总要退休,而从事艺术创作却可以相伴到老。医学研究曾有报道,在可使人长寿的二十种职业中,书法家位居榜首,书画养生早已成为共识。林老年轻时苦练书法,打下坚实基础,至今能够日日坚持创作,临帖,手不抖,眼不花,全靠体力充沛,基本功扎实,心态积极乐观。

如今倡导民族伟大复兴,国学风行,学习书法的年轻人很多。林老从事书法教育多年,他对艺术的很多观点都是他自己多年摸索的切身经验之谈。其中,扎实的基本功这一项是林老最为看重的。他提倡学习书法者,年轻时要笨,老来要聪明。这个观点是符合科学自然规律的。从生理角度讲,人年轻时,记忆力强,体力旺盛,这个阶段要抓紧时机多写多练,扎实过硬的基本功除了下笨功夫,再无第二条途径。随着年龄增长,人的记忆力和体力必然衰退,但此时积累的经验多了,理解力提升了,年轻时理解不了的东西往往会豁然开朗,加之年轻时打下的基本功,最终汇合打通,这就是林老讲的“老来聪明”,也就是“开悟”。唯有开悟了,艺术造诣才能“更上一层楼”。

在12月8日于宝龙美术馆举办的“艺术初心 林仲兴书法艺术展”开幕仪式上,林老动情地说,自己一生热爱书法,在名利面前始终保持一颗纯洁的初心。林老度量宽,出手大,将自己精心准备多年的一千幅精品佳作无私捐赠给家乡镇海的“林仲兴艺术馆”,表达了游子对故乡的深情依恋,叶落归根,而此次宝龙美术馆展出的一百幅作品也全部捐赠给闵行区博物馆。林老说,艺术家与艺术的关系,应当“取之于艺,回报于艺”,只有完成这个过程才是最幸福的。林老用他的作品和行动表达了他大爱无私的奉献精神以及他对艺术倾注一生的坚定信念——艺术本初心。(上图为林仲兴书法作品)



养生一得

养生之道听起来高深莫测,其实也是接地气的,有的就在我们身边,比如,经常晒晒太阳,就有利于长命百岁。

百岁寿星中就不乏喜欢晒太阳的人。曾是中国男寿星之魁——年逾122岁高龄的维吾尔族老人萨迪克·萨伍提眉须飘飘,神态慈祥,他对记者“如何高寿”的提问,平静地说:“平常一边平静地晒太阳,一边瞧着娃娃们在院子里玩耍,这就是好日子。”平凡的话语道出了长寿真理。上海百岁女寿星王美英,嘉定本地人。她的长寿经是每天吃完早饭要晒太阳,夏天早上和傍晚晒一小会儿太阳。经常自己在房前屋后转转,还会自己摘宅基地上种的丝瓜。江苏如皋市是中国有名的长寿之乡,他们长寿的秘诀很多,尤其喜爱通过晒太阳来预防疾病,他们晒太阳的重点是晒背,让充足的阳气赶走盘踞在背部的阴气,

银发无忧

一年一度的迪拜毕业生设计展刚刚落下帷幕,来自世界43个国家的大学设计毕业生,带着自己的设计到场展示。150个项目分布在五个不同的领域:人类、家庭、社区、城市和地球,其中不乏新奇的创意,当然,还有不少将为老者带来方便。

黎巴嫩贝鲁特大学的毕业生则带来了无创实时血糖监测智能手表 WeGlo。

众所周知,研究人员致力于开发一种无创测量血糖水平的方法,已经有好几十年了。WeGlo采用了目前最先进的无创血糖监测技术,并将其内置到一块设计巧妙的智能

饮食养生

有时,有些人便秘时腹泻,这是得了肠易激综合征,可尝试膏方治疗。

患者王女士有腹痛腹泻症状十几年了,时轻时重,平时只要干活繁忙,精神紧张,饮食不慎,或稍一着凉,肠子就容易“激动”,严重时每日腹泻多达6-8次,常常还伴有腹部隐痛、肛门坠胀。

这样的情况使得王女士神疲乏力、面色萎黄,还出现了焦虑、失眠、脱发,非常痛苦。曾有一次她预订了国外的旅行,也因临行时该病发作,无奈取消。

王女士通过西医治疗此病多年未见明显疗效,不过服用中医膏方后逐渐出现了好转。

经常晒太阳 长寿有希望

□ 朱亚夫

身体一年四季都感到暖意融融,因此被人们誉为“太阳下晒出来的长寿村”。

那么,为何晒太阳有利于长寿?因为人类生存少不了各种维生素,尤其是被称为身体的“宝藏元素”——维生素D,而维生素D只能靠晒太阳获取。研究表明晒太阳益处多多:可保持体内高水平维生素D,有效预防感冒等常见呼吸道疾病,促进对钙、磷的吸收和利用,降低骨质疏松风险,减少患心脏病和中风的风险;适当晒太阳有助于维生素D变得更加活跃,从而使体内炎症减少,保护血管健康;充足的日照,能让人体肾上腺素、甲状腺素以及性腺素分泌水平提升,这样可有效改善不良情绪,减少得抑郁症的几率。研究还发现,体内睾丸激素的水平,随着维生素D含量的波动而变化。每天晒太阳1小时,体内睾丸激素可增加69%。患有“老寒腿”的老年人,多晒晒腿脚,有助于驱走体内寒

气。瑞典卡罗林斯卡大学医院和隆德大学的研究人员选取了29518名来自各个年龄层的瑞典女性作为研究对象,在进行了20年的跟踪调查后得出了一系列结论,其中一条便是不晒太阳的女性比经常晒太阳的女性预期寿命短0.6-2.1年。

不过,我们遗憾地看到在市场上防晒霜、防晒露热销,好多人外出旅游只顾着防晒,却从未意识到,其实“晒太阳”是众多医生眼中最佳的保健品!

当然,晒太阳也有讲究,不能在烈日下暴晒,更不能长时间地躺在太阳下晒。而且晒太阳也要注意,主要是晒后背、头顶、手心和双腿4个部位,尤其是晒后背,因为背部皮下有大量免疫细胞,通过晒太阳可以激活它们。多晒背部,哪怕穿着衣服也有助于钙的吸收合成,还能达到补阳气、疏通经络、调和脏腑、祛寒止痛的目的。这就是沙滩上多晒太阳的人群的原因。

戴只手表测血糖

□ 凌启渝

手表中。团队称这种手表能实时地监测佩戴者的血糖水平,手表中的一个算法可以跟踪所有的测量变化,掌握并预测发病的血糖过低或过高水平。

这种血糖监测手表采用了微波和无线电波频率两种手段来监测血糖水平,不需要刺穿皮肤,实现无创的实时检测。创造者是该校计算机科学系的学生卡德里,他称早期的模拟试验有96%的准确率。他还创建了一家初创公司,欲将这个创意产品推向市场。

迪拜毕业生设计展还不乏其他“大开脑洞”的想法,比如能烧水的水瓶 Pokai,靠太阳能电池加热内中的线

圈,可以烧开两杯水,沏个茶冲杯咖啡,还能下面条;奇特的小罐 Ignis,靠在木柴炉边上就能利用烧柴的热量为储电设备充电;还有一款舒适型鼠标 Raya,主人用手轻轻滚动顶部的小球指挥光标,避免长时间紧握鼠标而导致手腕抽筋。

今年首次设立的新举措是创业计划。选定项目与投资者联系,传授推销技能和商业规划,帮助设计多阶段方案,让毕业生们尽快将项目转向市场。有了这个聪明的策略,说不定这里的“老哥老姐”不久也能用上其中一些适销对路的产品。

膏方治疗肠易激综合征

□ 徐伟祥

根据我多年的从医经验以及过往病例来判断,王女士患的是肠易激综合征。这是一种常见的肠道功能性疾病。该病患者以中青年居多,尤以女性多见,是现代城市中困扰中青年朋友最头痛的疾病之一。

肠易激综合征临床主要表现为腹痛,可发生于腹部的任何部位,但最常见于左下腹部,疼痛的时候往往表现为胀痛、痉挛痛或钝痛,多为日间加重,夜间睡眠减轻,肛门排气或便后减轻,此类疼痛一般在便前加剧,特别在吃冷的食物后加重。

目前,肠易激综合征的病因和发病机制复杂,可能与精神因

素、肠道感染、饮食因素、胃肠动力学、胃肠道激素与神经肽有关,西医治疗上暂无理想药物可良好地控制。

现在正值冬季,我建议患者可以考虑用膏方来治疗肠易激综合征,这比服用一般药物能取得更为满意的效果。

需要提醒患者注意的是,肠易激综合征患者在积极治疗的同时,要适当参与体育锻炼及配合治疗,调节情绪及放松心情,避免不必要的精神紧张,饮食以易消化食物为主,禁吃刺激性食物以及烟酒。

(作者为上海市中医医院肛肠科主任医师)