

新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

长
寿之道

百岁老人
凌士良

□ 洪金龙 孙刚

家住张江镇华科居委的凌士良老先生,出生于1920年12月6日。这位今年虚岁百岁的老人,身体依旧很结实,耳聪目明,精神矍铄,他记忆力强,思路还是那么清晰,说起话来声音洪亮,滔滔不绝。初次见到他的人,很难相信他已经年届百岁了。

他的出生地就在张江的凌家宅(原团结村)。他的父亲,在市区里蹬了几十年的三轮车,一直苦于自己没文化,所以,当凌士良到了上学的年龄,父亲就把他送进当时的中法学校去读书。他在那所学校读完了小学上初中,初中毕业又上了高中,这使他具备了扎实的法文基础。离开中法学校后,他在当时的法租界消防队找到了一份工作,平时当接线员,有火警时在火灾现场为消防队指挥官当翻译。这份工作,他一干就是六七年。

1946年,凌士良同他父亲以很低的价钱买了6辆废旧的平板卡车。凌士良请来以前的一个精通汽车修理技术的同事来帮忙修车,他自己也跟着边打下手边学技术,他还买了几本汽车构造和维修方面的中文版和法文版的专业书籍,用心地钻研。半年多下来,不仅把这几辆汽车全修好了,他还从中掌握了修车和驾驶的技术,自家就开始经营客货运业务了。

1956年实行公私合营以后,凌士良凭借自己过硬的专业技术和管理能力,当上了市出租车公司卡车车队队长,后来又调任市公交一场技术科检验员。他在工作中,注重学习国内外汽车保养、维修的新技术,潜心琢磨,完成了多项技术革新,并对车辆实行精细化管理,确保全车队车况良好,使原本行驶3万公里就需进行大修的汽车,实现10万公里内无大修,非科班出身的他也因此被评定为助理工程师。

1980年,凌士良已经到了退休的年龄,当时市公交公司急需一名翻译法文汽车技术资料的人才,他被选中承担了此项工作。经他申请,公司推荐他作为旁听生,到复旦大学法语系进修两年,每周两个半日上课,他边工作边学习,更多地掌握了法语单词和汽车技术用语,经考试合格,他获得了法语大专结业证书。由他选译的关于未来市内公共交通发展趋势的法语论文,受到当时市公用事业管理局领导的表扬。由于他既深谙汽车构造原理,又有精熟的汽车保养维修技术,在他退休后,先后有8家汽车修理行聘请他担任技术顾问,他一直工作到76岁那年,才全部辞掉了技术顾问的工作。

居家养老的这二十多年里,凌士良老人生活极有规律,他既注重养生健身,又坚持健脑学习。老人不挑食,不偏食,每天吃多样食物,粗粮细粮,鱼肉蛋奶,蔬菜水果,都搭配着吃,每餐必有一汤,开胃润肠,有助消化吸收。他平时只要一犯困,就歪倚在沙发上打打瞌睡,午饭后总要香甜地睡上一两个小时,夜里睡得也很安稳,无论冬夏,早上6点前必定起床,穿戴齐整后,就在室内来回走动。他年轻时喜欢运动,现在仍能打上一会儿太极拳,站着举哑铃,坐着伸拉力器。无论坐卧,他都时常反复地勾起脚尖,伸直脚背,或是做做手指操;站着时,总爱手扶沙发或靠背窗台,扭扭腰臀,踢蹬一下双腿。他说,我喜欢活动,只有动起来,人才能有活力。

这么多年里,这位老人一天也没有中断学习,他坚持每天看报、读书、练字和写文章。他对国家大事尤为关心,近几年,《习近平谈治国理政》和习近平《论坚持推动构建人类命运共同体》的法文版相继出版发行了,他得知后,马上让家人去外文书店给他买了回来。他逐字逐句地认真阅读,用红笔标记下书中的一些语句和段落,还选译了其中的若干篇章。横格笔记本上,一大段书写规范的法文下面,就是一大段工整流利的汉字译文,可见这位老人读得有多么用心。他说,我这一百岁里,前30年,内忧外患,国已不国,民不聊生。新中国成立这七十年,人民越来越富裕,国家越来越强盛,在国际上的地位也越来越高。我们的领导人高瞻远瞩,雄才大略,中国的未来大有希望,中国梦一定能实现。生逢盛世,我真想再活一百年!

银
发无
忧

电影《渴望》中有首流传甚广的歌曲《好人一生平安》唱道:“咫尺天涯皆有缘,此情温暖人间……相逢是苦是甜如今举杯祝愿,好人一生平安。”为何万人传唱,因为它唱出了一条朴素真理:好人有好报,仁者会长寿。当然,这也是一条接地气的养生之道。

许多百岁寿星以自己的经历,印证了这一点。今年105岁高寿的著名画家顾振乐他对名利看得很淡,相反却十分看重社会的公益事业。为推动社区青少年的书法,他自己拿出10万元,与居住地长宁区华阳街道合作,发起成立了一个专门扶助楷书教学的基金,开办免费的楷书学习班,只要辖区内的中小學生报名参加,一律免费提供笔。晚年他将嘉定的祖屋老宅捐献给了政府(后划入秋霞圃),建立了陆俨少艺术院。秋霞圃扩建后,有关部门再次找到他,说厅堂内缺少摆设,他二

饮
食生
养



冬天到,南瓜俏。南瓜又称麦瓜,番南瓜,冬金瓜,饭瓜等。其营养价值很高,南瓜内含有维生素和果胶,果胶有很好的吸附性,能粘附和消除体内细菌毒素和其他有害物质,如重金属中的铅、汞和放射性元素,能起到解毒作用。南瓜所含果胶还可以保护胃肠道黏膜,免受粗糙食品刺

养
生二
得

经常烦恼缠身,被日常琐事所困扰,整天闷闷不乐,愁眉百结,见不到一丝笑容,那他肯定不会健康。久而久之,其必然不会长寿的!

那些鹤发童颜、声音洪亮、思维快捷、记忆良好、腰板结实、步履轻松的长寿者多半是豁达开朗的人。

豁达者,性格开朗,乐观、畅快、不阴郁低沉,精神焕发,经常朗朗爽笑。俗话说:笑一笑,少一少。所以,常笑就常少。

豁达者,宽宏大度。有人做错了事,他也不多责怪;有人戳了他的“壁脚”,他也不会给他穿小鞋;

好人有好报,仁者会长寿

□ 朱亚夫

话没说,又将家中的一对蟠龙古瓶捐出,并奉上数件书法精品;法华寺重建时,曾征求名家作品义卖,当时要求每人2幅,但顾老一下就捐了4幅。

上海有位女百岁寿星吴淑和知书达理,心地善良,从不与人争执。八个子女大学毕业后,全部分配在外地,她对此没有一点怨言,反而认为这是国家用得着她的子女,是她的光荣和骄傲。“仁者寿”,这样的人,当然长命百岁。

“仁者寿”,典出《论语·雍也》:“子曰:知者乐水,仁者乐山。知者动,仁者静。知者乐,仁者寿。”这是孔子养生观的核心部分,孔子还主张“以德助寿”、“大德必得其寿”等。

人们会问,那为何“仁者多寿”呢?西汉大儒董仲舒说:“仁人之所以多寿者,外无贪而内清静,心平和而不失中正,取天地之美以养其身。”心理学告诉我们,心理平衡是

生理平衡的重要条件,“心平和而不失中正”,对人对事光明磊落,无私坦荡,仁义待人,乐观开朗,就会使自己身体血液循环、神经调节达到最佳状态,促进身心健康,增强免疫功能,从而益寿延年。

美国密歇根大学调查研究中心对2700多人进行14年跟踪调查得出结论:善恶喜怒会影响一个人寿命的长短。他们惊讶地发现,一个乐于助人、与人和善相处的人寿命显著延长,在男性中尤其如此;相反,心怀恶意、损人利己且和他人相处不融洽的人死亡率比正常人要高出1.5倍。由此得出结论:忠诚、善良、正直、廉洁的人,和道德修养差、品行不端的人相比,不仅对社会贡献大,而且身体也健康得多,寿命也长得多。因为人活在爱心的海洋中,春风滋润,自然会宽厚养福,仁慈养寿,大德必得其寿。所谓仁者长寿,德者延年,好人一生平安,就是这个道理。

冬天到 南瓜俏

□ 汪志

激,促进溃疡愈合,适宜于胃病者。南瓜所含成分能促进胆汁分泌,加强胃肠蠕动,帮助食物消化。南瓜含有丰富的钴,是人体胰岛细胞所必需的微量元素,对防治糖尿病、降低血糖有特殊的疗效。南瓜富含锌,有益皮肤和指甲健康,其中抗氧化剂β胡萝卜素具有护眼、护心和抗癌功效。另外,南瓜籽是有益大脑健康的欧米伽-6等重要脂肪酸的极好食物源。南瓜中含有丰富的锌,参与人体内核酸蛋白质的合成,是肾上腺皮质激素的固有成分,为人体发育的重要物质。

自古以来,我国人民就十分重视南瓜的食疗药用价值。现代

医学研究表明,南瓜含有瓜氨酸、精氨酸、麦门冬素、葫芦巴碱、腺嘌呤、胡萝卜素、维生素B、维生素C、脂肪及甘露醇等,对糖尿病、高血压以及肝脏、肾脏的某些病变有一定的防治作用。据报道,湖南邵阳有个苗族村盛产南瓜,当地村民都有常年吃南瓜的习惯,卫生部门在调查中发现,这个村的苗民很少有贫血现象发生,由此可见,民间流传的“南瓜补血”之说是有其一定根据的。

如今,我们家经常吃南瓜,煮稀饭吃、蒸着吃、做南瓜面吃、切成片炒着吃。一次,我突然心血来潮做了一回南瓜饼,就是将南瓜蒸熟后放入买回来的糯米粉,放入几个鸡蛋,做成一个个小圆饼,放在锅里用油一炸,色如黄金,外脆内软,绵甜馨香……

豁达是无价的保健品

□ 姚文学

有人即使批评过火甚或完全错了,他也不怨恨;有人伤害了他,也不记在心;他不仅对弱者充满同情,对别人的成功也不会眼红。尤其是对自己的亲人,他更不求全责备,真诚地担待他们的某些不足。“宰相肚里能撑船”,无论遭遇什么别扭的事情,他的心情经常保持愉快,照常处理一切事情。

豁达者,胸襟开阔。吃亏了,只淡淡一笑,遇到挫折,也不灰心丧气。目光远大,不计私利,倾力奉献。

豁达者,宠辱不惊。胜不骄,败不馁。誉不诱,非不恐。有人当众辱了他,也不耿耿于怀,不牢记一辈子;有人当面阿谀奉承他,也

不以为然。豁达者,总是想得开,放得下,不去攀比物质的奢华,不去攀比职位的高低,不去追逐身外之物。

那些高僧,营养那么差,而体质那么好,寿命那么长,我认为并非有什么菩萨保佑,除了居住地环境幽静,空气清新,饮食都是环保品,更主要的是他们六根清净,四大皆空,于世无求,都脱离红尘,没有凡念,就没有烦恼,自然心宽体胖了!

现在市场上形形色色的保健品名目繁多,价格昂贵,但收效甚微。其实,豁达既不花一分一厘,又效果极佳,是世上真正无价的保健品!