

长  
寿之道

## 子孝母慈天养年

□ 周云海

黄慧琴老妈妈,是我老同事李英的母亲。老人家出生于1914年9月,上海嘉定外冈镇人。按照我国传统的记岁方式,今年107岁了!

老同事与我是三十多年前在“前进金属制品厂”工作时的财务搭档。那时,她任出纳,我做会计。我们之间的关系不说“很铁”,也不一般。我以前去过她家好多次,见过她那当年已是耄耋之年的妈妈。后来,我离开了内企,进入外企单位工作。各自工作上的打拼和生活中的忙碌,彼此渐渐地失去了联络。随着微信和微信群的兴起,在历经三十多个春秋之后,我们有了“缘聚前进厂”微信群。在微信小窗里,我向当年的财务搭档问好,并弱弱地提及了她的妈妈。不料,老同事直爽而又自豪地告诉我:“我妈妈还在呀,今年104岁。”“我妈妈还时常一个人在外面跑呢!”“啊啊,好健康的百岁人瑞!太让人称羡了。祝福高寿的老人家!”

今年春节前夕,我又特意询问黄老妈妈的一些情况。老同事说:“妈妈去年还会去外面走走,今年开始,我们就不让她到外面去了,怕她在外面摔跤。她也听话。妈妈现在活动范围是家里,拄着拐杖或是摸索着走动;体检医生说老人身体像90岁左右的年纪,身体没啥毛病。很多老年人被各种疾病缠绕的烦恼她都没有。”

“妈妈以前外出,都是自己从四楼家里走楼梯出去的;她的眼力很好,现在还能穿针引线缝补衣物;自己洗内衣裤,有时还在家里做一些擦抹桌子等简单家务活。我们子女不让她做家务,她也听从。妈妈脾气很好。”

黄老妈妈住在黄浦区老城厢复兴东路上的多层楼房里。她生育有三儿两女,年轻时在家里照料众多儿女,未参加过工作,没有退休金,在老伴66岁时去世后,享有一点微薄的遗属补助金。子女和小辈们对黄老妈妈都很孝,大家心里都装着、爱着、宝贝着老人家。黄老妈妈与小儿子、媳妇和孙子一家,挤住在小两室一厅里,生活并不优渥。但祖孙三代同堂的平常生活,蕴含着家庭的和谐,萦绕着亲情的温馨。

老同事告诉我:虽然妈妈与小弟弟住在一起,但我们其他兄弟姐妹,无论风雨寒暑,都轮流着每人一周去妈妈那里照料她的餐食和陪伴妈妈(小儿子和媳妇还在上班工作)。老同事又讲:妈妈记忆力特别好,换季的衣服放在哪里,都记得清清楚楚。她不怕冷,今年冬季,身上只穿两件羊毛衫加一件棉背心,外套一件两用衫,不穿棉袄。家里平时不开空调,晚上睡觉,妈妈也不用电热毯或是热水袋暖床。她喜欢吃鱼肉荤菜,不爱食蔬菜。这不尽符合科学养生的餐食偏好,没有让妈妈患上“三高症”,她的血糖、血脂、血压指标都在正常区间。

黄老妈妈的饮食起居很有规律。每天早上七点半左右起床,早餐后,吃半瓶牛奶和半个苹果;午餐后,午睡一个半小时后起来,再吃上午留下的半瓶牛奶和半个苹果;晚间餐毕洗漱后,不识字的妈妈习惯躺在床上,用小半导体听时事新闻、听评弹,晚上7点多钟后正式就寝。老人家每餐吃一小碗米饭,时而爱喝一小杯红酒。

现在是中华抗战新冠肺炎疫情蔓延,百姓居家抑制疫情蔓延的特别时期。我电话询问老同事李英现在是怎么联系和照料妈妈的。她说:妈妈日常由弟弟和弟媳妇服侍着。考虑到妈妈夜间上卫生间用厕安全,他们特意买了坐凳式夜壶桶放在妈妈睡床旁,弟弟每天早上倾倒清洗夜壶桶,弟媳妇则两三天为老婆婆洗一次澡……老同事一个劲地夸弟弟和弟媳妇好。

其实,不仅是弟弟和弟媳妇好,不与黄老妈妈住在一处的其他儿女们也都好。他们心里念着妈妈、爱着妈妈!疫情防控其间,大家宅家隔离、彼此守望,黄老妈妈的儿女们每天通过网络视频坚持与妈妈云相伴。以前每个儿女是每星期轮流一周去陪伴、服侍妈妈,现在改为每周去一天妈妈家。当然,在往返路上,儿女们为自己、为妈妈,也是为社会大家,做好了出门戴口罩,进出家门用肥皂水洗手等防控疫情措施。

“我今天刚从妈妈那里回来,妈妈脚趾甲长了,我去为她剪趾甲。”老同事李英开心地说:“我们家分工,姐姐是给宝宝剪发。”是啊,多子女的老妈妈好福气,和睦温馨的家庭好羡慕!

107岁高寿的黄老妈妈,还能如斯头脑清晰地收听广播新闻、记忆物事,还能穿针引线缝补衣物、自己洗内衣裤,这也许是基因天然所赐,抑或许是“从心所欲不逾矩”而寿,但我更觉得这是子孝母慈天养年!

养  
生一得

近日,一男子戴着口罩在武汉方舱医院安静读书的照片走红网络。疫情来势汹汹,自己又身罹新冠肺炎,却能静心读书,在不少人为疫情而频频焦虑的当下,这种抗御疾病的态度难能可贵。

其实,静心读书不仅是面对困境的积极态度,也是我们平时养生的良方。常言道,读书使人聪明。其实读书有利养生,增寿添福。据有关部门统计,在属于长寿的18类职业中,绝大多数都是脑力劳动者。笔者曾主编过一本《寿星列传》,荟萃了百位古今中外百岁寿星的养生经验,其中62位是脑力劳动者,单书画家、作家、医生,就有10多位。年达105岁的辛亥老人喻育之的“长寿三字经”中就有“读读书,看看报,常笑笑,莫烦恼”。寿近期颐的季羨林教授的养生秘诀就是“千万不要让脑筋懒惰,脑筋要永远不停地思考问题”。2017年上海市十大寿星之一张耀亭老人喜欢看报,曾说过,读书是我的不老丹。

那么,为何说读书有利增寿

饮  
食养生

春日尝鲜,首推春韭。春韭的鲜是踩着时令节拍而来,早一步甜,迟一步则辣,正所谓“渐觉东风料峭寒,青蒿黄韭试春盘”。

韭菜自古享有“春菜第一美食”的美誉。南北朝时期,齐国有一位太子请教御医饮食问题:“菜食何味最胜?”御医答曰:“春初早韭。”诚然,韭菜不光颜色碧绿,身姿婀娜,而且味道鲜美,辛香开胃,堪称色、香、味俱全的佳蔬美食。春天的韭菜之所以为人们喜爱,是因为它经历了一个严

银  
发无忧

足浴即泡脚,“春天洗脚,升阳固脱,夏天洗脚,暑湿可祛,秋天洗脚,肺润肠濡,冬天洗脚,丹田温灼”,是说洗脚的好处。观察发现,足浴可减轻和消除局部毛细血管的病理性异常,改善组织的血液循环,消除呼吸道组织的炎症、过敏、肿胀现象,使呼吸道通畅,从而起到预防感冒、咳嗽、胃痛、促进肺功能恢复等作用。一般睡前可用温水洗

## 静心读书 增寿养生

□ 朱亚夫

养生呢?现代医学研究证明,中外书籍都是由规范的文字符号排列,白纸黑字,间距分明,具有一定的节律性。人们在阅读时,通过双眼的视神经,传导到大脑的视觉中枢,能使全身的组织细胞产生良性的共振现象,因而使人体的生物节律趋向和谐整齐,激发生物潜能,使人的生理机能处于最佳状态,促进新陈代谢,从而有利健康长寿。美国的心理学家还发现,增加脑部活动,有助于保持大脑健康水平和思考能力,因为脑细胞的旧神经根,在新环境的刺激下,能长出新神经。大家知道,生命在于运动,按摩有利健康,而读书是一种智力运动,犹如脑体按摩,我们只要坚持读书学习,脑细胞就会不断更新。俗话说“人老脑先衰”,大脑不衰,精神焕发,身体当然青春常在。

脑有书香能致远,腹有诗文书气自华。养生贵在养心。书要读进去,必须心先静;只有心静,方能思想集中,所读的文字才能化作营养,消化于肚中。读书人都有这样的体会,读一本好书,犹

如与一位知己在促膝谈心,心情格外愉悦,一切忧愁烦恼,都抛之九霄云外,这当然有利抗御疾病。同时,开卷有益,益处多多,一本书就是一个世界,你徜徉其间,与大师对话,与知者同行,可以开阔眼界,增加知识,滋润灵魂,充实生活,使人生快乐。至于书中健康长寿的经验之谈,日常的保健方法,防病养生的小常识,那更让人受益无穷。孔子说:学而时习之,不亦说(悦)乎!著名作家洪丕谟有本著作《读书是福》,他说:“读书可以消闲,可以养生……古人曾说:‘扫地焚香,请福已具。其有福者佐以读书,其无福者便生他思。’读书的多种好处,其乐融融,几乎都被一个‘福’字,囊括无遗了。”因此百岁寿星章克标对此书推崇备至。

当然,“久视伤血,久坐伤肉”。读书也要注意动静结合,手脑并用。读书久了,要散散步,听听音乐,活动活动。长寿老人郑逸梅的人生妙语“风日晴爽不出游,有负天时;明窗净几不读书,有负地利”可作为我们读书养生的座右铭。

## 春韭青青当食药

□ 黎洁

冬的养精蓄锐,加之春天常有夜雨,次晨收割,其中含有充足的水分,便柔嫩多汁,味道最香。蒲松龄对此评价极高,他说:“二寸三寸,与我无份;四寸五寸,偶然一顿;九寸十寸,上顿下顿。”

春韭营养丰富,每100克春韭中含蛋白质2.4克,脂肪0.5克,糖类4克,钙56毫克,磷45毫克,铁1.3毫克,胡萝卜素3.5毫克,维生素C19毫克,纤维素1.5克。还含有硫化物及少量挥发性精油。它所含丰富的纤维素,能促进肠道蠕动,常食能防止便秘和大肠癌的发生;纤维素与肠道内胆固醇的代谢产物胆酸相结合而排出体外,故对防治动脉硬化、冠心病、高血脂症等病都有一定的功效。

韭菜又名起阳草,是一味温补肾阳的良药,具有温中、行气、

健胃、提神、散淤、解毒、固精止遗、补肾暖腰、补虚益阳、调和脏腑等功能。韭菜入药始见于南朝梁人陶弘景所著之《名医别录》,其性温味辛无毒,入肝、胃、肾三经,功能为温肾助阳,益肝健胃,行气理血,止汗固涩,主治噎膈反胃,气血瘀阻,胸痹腹痛,阳痿遗精,吐血,衄血,跌打损伤等病。

初春是韭菜品质最佳的时节,韭菜的吃法也很多,有人用来烙韭菜盒,也有用来炒猪血的,但更为普遍的是用韭菜包饺子。通常先去市场割一斤肉剁得细碎,然后放点油搅拌均匀,再放入适量的盐及味极鲜调味,切点姜末儿,和清洗沥干切碎的韭菜,做成鲜美可口的馅料,用饺子皮包好,放锅烧水一滚二滚三滚的煮,然后起锅。一家人吃得满嘴生香。

## 足浴按摩可养肺

□ 胡献国

脚,每次10~30分钟,有条件者也可选用中药足浴,如桂枝、麻黄、羌活、独活、细辛、艾叶等水煎取汁,倒入盆中,兑入温水适量,将双足浸入,待水温下降后,再适当兑入热水,边洗边搓,直至水加至踝关节以上,双足暖和,皮肤发红为止,每晚1次,每剂可用3天。

足浴后,再用双手交替按摩涌泉、承山、足三里等穴位,可增

强足浴效果。涌泉穴为人体足底穴位,位于足前部凹陷处,为全身俞穴的最下部,为肾经的首穴。中医认为,肺肾互滋,按摩涌泉穴可补益肺肾,增进肺功能。北京四大名医之一的施今墨老先生,每晚用花椒水洗脚后,常用左手心按摩右足心、用右手心按摩左足心各100次,施老称此为“足心上的健身术”,认为其可“引热下行,壮体强身”。