

长寿之道

性格宽容年登耄耋

祝天泽



疫情尚未结束，年已 87 岁的油画老教授张自申自然窝在家中。看看电视里新闻了解一下疫情，有时把遥控器停留在戏剧频道，观赏他所喜爱的京剧节目。张自申的父亲是位京剧评论家，哥哥又爱唱京剧，他从小耳濡目染也喜欢上了京剧。张自申说：京剧是国粹，是戏剧之首。委婉动听的唱腔，绚丽多姿的服饰，道地的做功，令人迷恋，这是一种美的享受，欣赏后感到十分快慰。

张自申是我国著名油画家和美术教育家。虽已耄耋之年，但讲话响亮，精神矍铄，步履稳健，看上去比实际年龄年轻一些。谈到健康，张教授说：而今我正奔九而去，现在尚能画画，这说明我的健康状况还行。用他女儿张新的话说：我父亲能高寿，主要是性格宽容，坦荡，人很随意，心态较好。

张自申生于 1933 年，上海青浦县人。1956 年他考入中央美术学院油画系，师从吴作人、艾中信等教授。毕业后先后在安徽师范学院美术系、上海大学美术学院任教，担任过上海大学美术学院副院长、院长工作。他是中国美术家协会会员，《中国十大古典文学名著画集》绘画主编。曾参加省级、全国美术展览数十次，众多作品被中国美术馆、国家博物馆、军事博物馆所收藏。主要代表作有《强渡天堑》《黄山深壑》《第八盏灯》《清风》《脱谷机手》等。

著名古代医学家孙思邈在《千金方》中说：养生之道，常欲小劳，体欲常劳，但勿多极。退休后的张自申仍放不下所喜爱的油画事业，整日忙忙碌碌。去年 11 月他在外滩 18 号久事艺术空间举办了个人绘画展，展出他 70 年艺术生涯不同时期的代表作品，颇受广大观众欢迎。他说：搞美术活动也是一种小劳，对人体通络活血很有好处，有益于健康。画一幅油画往往需要几天时间，沉浸其间，在辽阔的美术世界里遨游，吮吮着丰富的营养，体味着它的美妙，真是优哉游哉的一件事。

张自申是个足球迷，他爱看有全球影响的世锦赛和欧冠联赛，对一些外国球星如数家珍。他说：在国外足球被称为“第一体育”。我国国家足球队技艺还很落后，未能跻身世界前列，但党和国家对足球运动很重视，从娃娃抓起，而今在全国办起众多足球特色学校，相信我国的足球事业一定能兴旺起来。“再说看一场足球赛太过瘾了，太解渴了，是一种美好的享受。”

张自申与小他几岁的爱人还喜欢旅游，除了南美洲未去过外，世界的其他地方都去了。他说：旅游是一项很好的修身养性活动，对提高人的体质、延年益寿很有好处。不仅观赏了美景，而且品尝了美食，不亦乐乎！

在饮食上他很随意，什么都吃不忌口。他特喜欢吃肉。生活讲究规律化，每晚十一时上床睡觉，第二天六时起床，睡足六七个小时。过去他有喝酒习惯，后来得知过量饮酒伤胃、伤肝，他毅然把酒戒了。

张自申患有高血压疾病已有 30 多年。但他遵医嘱坚持服药，对血压控制得较好。目前全国高血压患者有两三亿人，但服药率仅为 30%，这个数字是很可怕的。不服药很容易造成中风和身体残疾，这不能不引起高度重视。他提醒患者要重视天天服药，以防万一。

张自申引以为傲的是他女儿、女雕塑家张新。由于从小耳濡目染，女儿也爱上了美术。张新在上海油画雕塑院从事雕塑工作，职称正高级。她的现代艺术雕塑作品多次参加国际、亚洲大展，出版多种美术著作。刘海粟纪念馆延安绿地上的“螳螂”雕塑作品就是她制作的。张教授说：人的欣慰有多种，自己的子女成才自然是值得高兴的事。

图为张自申自画像

养生二得

当下，新冠肺炎肆虐，不仅给人们带来了病痛，也带来了焦虑和恐惧。在线问诊平台上，就有这样的两个案例：一位先生困守斗室，感觉憋屈、慌闷，继而感到浑身乏力和酸痛，脑袋有些发胀，问是否要看医生？医生回答：不要过分紧张，因为这是长时间躺在床上刷手机造成的，不用担心。有位女士问：闲在家中，无所事事，这几天出现了喉咙痒、伴有咳嗽的情况，怎么办？医生回答不要紧张，说明你瓜子、山核桃、炒货吃得太多了。

每有大事有静气，宅在家中重养神。许多百岁寿星长寿之道告诉我们：养生贵在“神养”。著名教育家吴若安是深得“神养”精髓的百岁寿星。她曾和别人开玩笑说：“林黛玉，大家对她印象很深，她所以身体欠佳，体弱多病，以致年纪很轻便早早离开人间，我看就是因为她过于多愁善感，忧思悲伤过多，心胸比较狭窄。”因此她提出：一个人要有崇

饮食养生

苦菜，又名荼、苦苣、苦麻菜等，我国常见的野菜之一，属菊科草本植物。苦菜适应性强，在我国分布广泛，山坡荒地、溪边路旁、田野沟畔等地，均可见其踪迹。苦菜茎叶舒展，呈深绿色，嫩者可作蔬菜，民间采食苦菜，一般以春天刚出土的嫩苗为主。

我国食用苦菜历史悠久，早在二千年前已见采摘食用。对于古人而言，那时食苦菜并非像我们今天那样是为了吃吃野味尝尝鲜，而是为了充饥以获得生存的能力。

苦菜，茎叶柔嫩，口感甘中略带苦，可食用。苦菜虽有些味苦，

银发无忧

新冠肺炎防疫期间，家住凉城的六旬空巢老人李阿婆常有紧张与焦虑情绪。对疫情的恐慌与焦虑让李阿婆两眼发红、满脸倦容、寝食难安，焦虑症状最严重时，像吃坚果一样，晚上要吃一把安眠药才能入睡。一个多月下来，李阿婆不仅面色枯槁，而且，最要命的是，有高血压的她，焦虑失眠时，收缩压高时突破 200 毫米汞柱，有脑中风的危险！

像张阿姨这样的并非个别。据上海市老年基金会老年常见病普查热线教授义工李国萍介绍，失眠症是世人的常见病、多发病。世界卫生组织已将每年的 3 月 21 日定为“世界睡眠日”。而据上海市老年基金会老年常见病普查热线：6525-9999 对

养生贵在“神养”

朱亚夫

高的思想境界，要有理想和高尚的情操，同时还要保持乐观的情绪，这样你就能从精神上战胜衰老，永远年轻。

著名经济学家、百岁寿星马寅初认为：“光明的信仰，钢铁的意志，大海的胸襟是一个人生命的基调。”“文革”时他已年近 80，却经常让家人陪他去看大字报，每次看完大字报或参加批斗会回来，他照样嘻嘻哈哈，有说有笑。马老之所以能走过整整一个世纪，和他“襟怀坦白、荣辱不惊”这种“神养”之涵是分不开的。

何谓“神养”？这是一种提高精神修养，坚守道德操守，陶冶品格身心的养生法，它有别于“食养”“体锻”等养生方式，其内容注重养生者的思想、道德、情操等精神心理的调养和优雅的兴趣爱好等。中国古代哲学家董仲舒云：“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。”孔子亦云：“大德必得其寿。”提倡“三戒”之说：

“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”推崇修身养性，以延其寿。《吕氏春秋·尽数》云：“大喜、大怒、大忧、大恐、大哀，五者接神，则生害矣；故凡养生，莫如知本，知本则疾无由至矣。”唐代大诗人白居易说得更好：“自静其心延寿命，无求于物长精神。”

现在大家都注重精、气、神，其实精、气、神三者之间是相互滋生、相互助长的，精、气是构成人体、维持人体生命活动的物质基础，神是精神、意志、知觉、运动等一切生命活动的形象体现。人们常说目光炯炯有神，此“神”便是神的具体体现。《素问》说：“得神者昌，失神者亡。”所以神充则身强，神衰则身弱，神存则能生，神去则会亡。诸葛亮说：“夫君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”当下宅居家中之时，正是我们消除焦虑，静以修身的极佳时机。

天然苦菜入春盘

缪士毅

但其有特殊清香味，尤其是刚吃进嘴里有些苦味，稍过后嘴里则回味清香，越吃越有味。苦菜用于烹饪以炒、拌、做汤羹常见，有时亦可做酸菜、腌菜、干菜之用。苦菜在菜肴中可做主料，亦可为配料及调味料。在家常菜谱中，苦菜炒肉丝、苦菜虾仁汤、苦菜炒蛋、苦菜蛋汤、文蛤苦菜汤等，令人常啖不厌。有的家庭还喜欢凉拌苦菜，就是将刚刚洗净的新鲜苦菜用沸水焯 1 分钟，沥出，用冷水冲一下，再佐以味精、盐、香油、醋、蒜泥等，搅拌均匀后即可装盘供食用。苦菜可作馅，将苦菜嫩茎叶洗净水焯后，稍腌、剁碎，加佐料

调成馅（也可加些猪肉）包饺子或包子，温州永嘉喜欢将洗净的苦菜切细，再与猪三层肉末拌匀，作为当地特产楠溪江麦饼的馅，吃起来也别有风味。

苦菜营养丰富，据介绍，每 100 克鲜苦菜中含粗蛋白 3.4 克、粗脂肪 1.4 克、粗纤维 1.6 克，此外还含有多种维生素和矿物质。尤其是其含有 17 种氨基酸，其中 8 种是人体必须氨基酸，这也是其可以提高人体免疫力的原因之一。

苦菜具有较高的药用价值。祖国医学认为，苦菜具有清热、凉血、解毒之功效。

说古道今话失眠

李国萍

1080 份中老年人焦虑与失眠症状问卷调查证实：40-60 岁的成人失眠率已约达百分之三十八。

研究发现，不仅包括退休老人在内的普通人容易罹患失眠症，就是许多古代名人都有过失眠的经历。据考证，杜甫的失眠诗约有 110 首之多！宋朝文豪苏轼也经常失眠：“转朱阁，低绮户，照无眠。不应有恨，何事长向别时圆？”故古人有“不觅仙方觅睡方”的慨叹！回顾古往今来，寂静的夜晚见证了太多的失眠人，或许是因为压力，或许是因为忧思，也或许是无处安眠。不寐百忧生，现代的普通市民虽然不会有唐宋时代杜甫、苏轼等文人墨客的怀才不遇的焦虑而引起的失眠，但生活和工作的高度压力，以

及高温、高寒、冷热不定，同样令人难以入眠，尤其作为相对弱势群体的老人，还有看病、住房、子孙帮带等现实问题带来的焦虑，使中老年人成为焦虑情绪、失眠症的高发人群。所以说，无论古人，还是现代人，在面临生活压力之时，均需要适当心灵减负、寻求医学帮助，来减少焦虑情绪、防治失眠症哦！

值得庆幸的是，现在治疗失眠症的技术，相比古代要先进、系统的多，如果中老年人不幸具有焦虑症状，长久不能解除，抑或罹患顽固性的失眠症，不妨采取中西医结合的疗法，以一针、二灸、三中药，辅视以视觉、听觉、感觉体验，再加之进行内养功法的锻炼，一般能达到较好的效果。