

金色池塘 / 长命百岁

长

寿之道

上了年纪的老人,尤其是年近百岁的老人,要由小辈或保姆来照护,让他能安度晚年。可是,有位98岁的老人平平安安地过着独居生活。这位年近百岁的老人叫陆宝通,1922年出生在上海,祖籍广东,既能说上海话,又能操广东话。上海解放不久,他积极上进,1949年就参加中国共产党,是位有近70年党龄的老党员。陆宝通高中毕业就被吸收进当时由公安局领导的消防队工作,没隔几年就被提升为永兴路消防队队长,到上世纪七十年代,陆宝通被调至上海焦化厂先后任保卫科科长和技术科科长,直至退休。

神清气爽的独居老人

当年公安局留用了一批旧民警,为了整治民警队伍,陆宝通被公安局安排到全国各地去进行外调。他说,这不仅使自己在政治思想上得到了提高,而且使自己的体魄得到了锻炼,以致到了晚年,自己基本上不生病,不吃药,能健康康地过好每一天。

10多年前,陆宝通和爱人把一百多岁的老丈人接过来一起生活。那时,80多岁的他,和爱人一起尽心尽力为服侍老丈人献出了自己的爱心。不幸的是,他爱人和老丈人(103岁)先后在2012年和2014年因病去世。从此,他成了独居的孤老(三个女儿不在身边)。然而,陆宝通认为生离死别是常事,他克制了悲痛的心情,坚强地过着独居生活。

陆宝通的家和我的家靠得很近,都在闸北公园附近的洛川东路上。我在闸北公园散步时,经常会碰到陆老,98岁的他腰背挺直地在步道上稳健地走着,一点也看不出是位年近百岁的老翁。据陆老说,他每天上午和下午都要到闸北公园来散步,这是作为自己健身的必修课。再说,闸北公园点缀着各种色彩的鲜花,边散步边观赏,心情十分愉悦。

一天傍晚,我到他家去看望他,听到门铃声后,他十分利索地走到房门口,把我迎到客厅,只见他开着空调,正在观赏电视节目。当我问及他的生活状况时,他说,“我每天早上六点起身后,在阳台上伸伸手,弯弯腰,洗漱后喝杯温开水,稍停一会儿,就吃早餐。”我插问:“你早餐吃什么?”他说,“先喝一杯牛奶,然后吃一大碗粥,有时吃两个馒头。”稍停片刻,陆老继续说,“吃好早餐后,就到街头去散步半个多小时,顺便把菜买回来,自己洗,自己烧,不请保姆帮忙,连家里的清洁工作也是自己干。”我听后,对如此高龄的陆老在生活上有这么好的自理能力,深感钦佩。

自从新冠肺炎疫情来袭后,陆宝通也宅在家中,听听广播,看看电视。他觉得要不被病毒感染,增强免疫力极为重要,于是他在阳台上晒太阳,做做简易的健身操,使自己感到神清气爽。不久前,住在肇嘉浜路的大女儿接他去住了一个多月,祖孙四代共享天伦之乐,心情十分愉悦。

陆老十分自信地对我说,“我耳不背,眼不花,手脚还灵活,连家务活都是自己干。”他还深有感触地说,“尽管我一个人独居,但居委干部不是上门慰问,就是打电话来问候,从90岁起就喝上免费牛奶,敬老节送来重阳糕,过年还送上慰问金,使我深感无比温馨。”可见,随着社会老龄化的不断增长,有关部门在为老年人养护的设施和措施随之不断增多,深得长者们赞扬。

陆宝通离百岁不远了,但愿他身心健康,以愉悦的心态迎来百岁寿辰。

银发无忧

宅家时关注疫情,海量讯息翻微信。好多网友闲在家里,自找乐趣,有的打游戏、听音乐,有的在微信中与好友玩起猜谜语、成语接龙,有人还索性在网上搜集了一些疫情期间的幽默段子,看后让人捧腹不已,不妨抄录两则,寻寻开心:

其一:这几天最难受的就是小偷了,啥也没偷着,于是他写了一副对联。上联:上街偷吧,街上没有人;下联:人宅偷吧,屋里都是人。横批:没法下手。

其二,有副神对联:上联:猪肉永远没有想到,它居然败给了口罩;中联:口罩永远没有想到,自己居然成了年货;下联:我们永远没有想到,作贡献竟是睡懒觉!横批:出乎意料!

我们在逗乐之余,悟出了一条处世之道:人们常说寻开心,原来开心是要自己寻的,否则开心不会自行上门,在当下新冠肆虐之时,自寻开心,不失为娱乐之道,至少可减少烦恼、焦虑。

其实,寻开心也是一条接地气

饮食养生



枸杞芽,又名枸杞尖、枸杞菜、枸杞头、枸杞苗,为茄科植物枸杞的嫩茎叶,主产于甘肃、宁夏、河

养生二得

这次疫情称为“新型冠状病毒肺炎”,那么除了隔离,远离病毒源外,养肺、护肺,就成为我们抵抗病毒重要手段。除了经常吃些梨,百合,白木耳之类的润肺食物之外,我还想谈谈动静结合的养肺方法。

父亲1958年曾患肺结核长期病假在家,每天去公园练太极拳,练气功。我当时也就跟着上公园练习武术,有时也跟着练练气功。看了几本关于气功的书,知道气功的基本功法,就是腹式呼吸。我们平时由于注意力专注于做事上,呼吸一般都是没有深度的,只用到肺的上半部分。而腹式呼吸,可以将肺

开心要自己寻

□ 朱亚夫

的养生之道,长寿之道。让我们先来听听百岁寿星们是怎样说的:文坛泰斗、百岁寿星冰心认为:“养生没有什么灵丹妙药,重要的是保持乐观的情绪和好的修养,生命的每一天都是新的。”她性格恬静,为人谦逊,认为“善养生者养内,不善养生者养外”。

上海市十大寿星吴祖刚因老伴亡故,有过悲伤。但他不久就从忧伤中走了出来,对人说,人总是要“走”的,走在我前面是她的福气。人的生老病故是自然规律,不可强求。为此老人对我们说,快乐是我长寿的法宝。开心,尚且如此,而寻开心,更能使开心翻番。因为开心一加上“寻”,经过寻寻觅觅,就有一种参与感,身临其境感;一旦寻到,就有一种满足欲,成就感。就像觅宝探寻到宝山,其乐无比;就像亲身采集到蜂蜜,甘甜无比。这种感受非局外人能体会的。

人们也许会问,为何开心乐观能长寿呢?《黄帝内经》里解释说:“喜则气和志达,荣卫通利。”说明精

神乐观可使人体之气运行正常、气血和畅、生机旺盛,从而身心健康。孔子在《论语》中说:“知之者不如好之者,好之者不如乐之者”,“发愤忘食,乐以忘忧,不知老之将至云尔。”你看,人一开心,忘记忧愁,青春就会常驻。清代有首《祛病歌》耐人寻味:“人或生来血气弱,不会快乐疾病作,病一作,心要乐,心一乐,病都祛,心病还须心药医,心不快乐空服药,且来唱我快活歌,便是长生不老药。”这种快乐祛病法,是从实践中总结出来的。有位从方舱医院治愈归来的患者就这样说:乐观是对付新冠肺炎的良药。

最近美国波士顿大学(BU)医学院研究人员,针对70000名女性及1500名男性进行研究,评估他们的乐观程度、整体健康等并分组,研究发现,乐观程度最高的男女,相较乐观程度较低的男女,长寿的几率高出11%至15%,且活到85岁以上的比例更高。开心确实是不老丹。

开心,使人年轻;寻开心,让人长寿。试问,您会寻开心吗?

春来杞芽赛人参

□ 胡献国

北、青海等地,以宁夏产者最为著名。春季采摘其嫩叶,老者不堪食用。民间有“春来杞芽赛人参”之言,说明枸杞芽保健作用不一般。

中医认为,枸杞芽性味苦、甘、凉,入肝、肾经,有清退虚热,补肝明目,生津止渴之功,适用于肝肾阴虚或肝热所致的目昏,夜盲,目赤涩痛,视力减退,热病津伤口渴等。《食疗本草》言其“坚筋耐老,除风,补益筋骨,能益人,去虚劳”。《日华子本草》言其“除烦益志,补五劳七伤,壮心气”。《本经逢原》言其“能降火及清头目”。营养分析表明,本品含维生素C、甜菜碱、肌酐、琥珀酸、谷氨酸、天门冬氨酸、脯氨酸、丝氨酸、精氨酸、酪氨酸等。本品可凉拌、余汤、煮粥、炒食等。

枸杞春天发嫩芽,味苦中带甘,也可当食品。元鲁明善《农桑衣食撮

要》卷上“种枸杞”言“春间嫩芽叶可作菜食”。《药性论》言枸杞芽“和羊肉作羹,益人,甚除风、明目”。广西《中草药新医疗法处方集》言“枸杞叶二两,鸡蛋一只,稍加调味,煮汤吃,每日一次,治急性结膜炎”。《滇南本草》言“枸杞尖作菜,同鸡蛋炒食,治年少妇人白带”。《红楼梦》中贾府里的老爷太太、少爷小姐们在吃腻了山珍海味、大鱼大肉之余,于是想到油盐炒枸杞芽换换口味。《大众菜谱》中载有“苏州菜肴——生煸枸杞”,实际上就是油盐炒枸杞芽,其烧法简单方便,是江南地区极普通的家常菜。油盐炒枸杞芽的制作方法是:

枸杞芽、调味品各适量。将枸杞芽洗净。锅中放植物油适量烧热后,下葱姜爆香,而后下枸杞芽,炒至熟时,下食盐、味精等,翻炒片刻即可服食,每日1剂。

动静结合话养肺

□ 周伟民

的下半部分也调动起来,让整个肺都参与呼吸,大大增强血氧含量,长期坚持,可以达到养身健身的效果。练腹式呼吸,可以站着练,也称站桩;可以坐着,俗称打坐;还可以躺着练,醒后别急着起床,练一练腹式呼吸,你会感觉神清气爽,精神抖擞。这就是我要说的肺的静养。我年轻时无知,抽烟,量还不小。八年前患肠癌开刀前做全身检查,有肺功能测试,原以为一定有问题,没想到居然正常。一定是和我经常练腹式呼吸有关。

而动养,就是起床后用适当的力度拍打肺经。我们人体有关联各

脏器的经脉,关联肺的就是手太阴肺经,从肩部锁骨凹陷处的云门穴和中府穴开始,一直顺手臂内侧边缘直到大拇指内侧少商穴,一路有11个关联肺脏的穴位,每天首先用空拳或空掌,拍打锁骨和肩部相连的凹陷处,然后沿手臂一路拍打下来,直到拇指,拇指少商穴,可以用按揉的方式刺激。另外,我们背部第三胸椎旁开二指处,有两个膀胱经上和肺有关的穴位——肺俞。我们甩开左右手就能拍到。韧带较紧的老年朋友也可以用适当的工具,进行拍打。另外,常常做做扩胸动作。对肺部的健康保养都会有益的。