长寿之道

他有『三个一百』的小目标

□ 祝天泽

近日，上海人民正在众志成城抗击疫情，年已八旬的老教育工作者赵忠钟也宅在家中，不是阅读书籍看看电视，就是通过微信群，互相道个平安，与同行交流抗击疫情的信息与体会。

赵忠钟生于1938年。在长达半个多世纪的教育生涯中，曾担任过中学团委书记、德育教导主任、向明中学主管德育的副校长等职。被评为德育特级教师、上海市德育先进工作者；被市教委聘任为评审上海实验性示范性学校的高级专家评委，市教委培养名师工程的特级教师导师。由于他致力于学校青少年教育工作的不断创新改革，以及全校师生共同努力，向明中学被教育部表彰为全国德育先进学校。2016年他被评为市老有所为先进个人。

在养生上赵忠钟提出了实现“三个100”的目标，即“游100个国家，做100件好事，争取活到100岁”。

赵忠钟信奉“读万卷书，行万里路”理念。他是个旅游爱好者，在职时由于工作繁忙，只能利用暑假游览一些景点。退休后有了较宽裕的时间，每年独立组团，带领一批退休老教师去旅游，20多年来走了102个国家。在美国阿拉斯加，乘滑雪小飞机登临雪山山顶；在墨西哥攀爬高耸雄伟的太阳金字塔和月亮金字塔，感受已经失落的玛雅人古文化：在西西里岛考察令人震撼的庞贝城遗址和登上维苏威火山；在冰岛北极圈内感受日不落的白夜和乘两栖船游览冰川湖；在非洲大草原追逐野象和狮群……他的足迹遍布全世界，因此被人称为“旅游达人”。赵忠钟老先生说：旅游的好处太多了，首先观赏了各地胜景和了解了他们的风土人情，大大丰富了自己的知识，开阔了视野。第二锻炼了身心与意志。逢山爬山，遇河过桥，钻洞探幽，每天要走十几里、几十里路，这种全身性的运动，提高了身体素质，延缓了衰老的进程。第三是放飞心情。没有负担，没有压力，无忧无虑，整天笑逐颜开，这是最好的心境。对健康与长寿仿佛注入了强心剂。

“做100件好事。”毛主席说：一个人做一件好事不难，难的是一辈子做好事。人活着是为了付出，而不是为了索取。赵忠钟退休后把“燃烧自己，照亮别人”作为人生的准则，创办了公办转制的“永兴高级中学”，聘请一批重点中学资深的退休老教师来校授课，一批原来学习基础稍差、未达到高中录取线的学生，通过三年学习，不少人考上了大学。在他办转制高中的十年中，卢湾区的高考大专以上录取率，名列全市前茅！同时他在市慈善基金会、爱的教育研究会支持下，创办了“爱心假日学校”，免费招收全市特困家庭的高中生，帮助他们提高学习成绩。

从2013年起，赵忠钟每年将自费设计印制的精美月历，赠送给比乐中学、向明中学全体退休老教师，月历上印有世界各地风光、养老人生感悟等。有的老教师说：退休已这么多年，老校长仍想着我们，很感动。

从2014年以来每年重阳敬老节，赵忠钟自费宴请向明中学80岁以上的老教师，去年在淮海路“光明邨大酒家”办了三桌。大家聚在一起，回忆往事，畅叙友谊，情意深深。至今已连续办了6年。赵老说：做好事心情舒畅，做得越多越高兴。

“活到100岁。”在赵忠钟老先生看来，要达到人瑞，除遗传因素外，关键是要实行健康的生活方式。他的具体做法是：一是常活动。动则不衰，每天到小区外走走，在力所能及的情况下，适当参加一些社会活动。二是善饮食，什么菜都吃一点，七分饱，反对大吃大喝，戒烟限酒。三是生活规律化。白天吃饭后会小睡一会儿。四是心情豁达舒畅，开心每一天！五是重视体检，防患于未然。

人生之路并非一帆风顺。2018年5月赵先生因心脏病住院做了手术，“由于本人积极配合，医生处置得当，终于迈过了这道坎。此后我处处当心，现在总体情况不错。”

最后赵先生说：“健康的金钥匙在我们手中，让我们遵循世界卫生组织的要求，做健康生活方式的身体力行者！”

养生一得

别让手脚闲着

□ 周伟民

在新冠病毒来袭之前，我每天早晨起床，练一套八段锦，按经络走向拍打全身。下午3点，到附近黄兴公园，扳扳腿，做做深呼吸，然后绕公园快走一圈。出一身微汗，回家洗个热水澡，浑身舒服，晚饭吃得也香！现在不能出门了，公园也关门了。在家坐的时间比平时肯定要多得多，怎么办呢？我的办法是：别让手脚闲着！很多的锻炼，坐着也能做。我在北京《养生堂》节目中学的一套手指操，就很管用，十指连心，按中医经络学的理论，很多经络的末端都在手指上，每个手指尖的两侧和顶端都有关系相应内脏的穴位，用扣击，摩擦，按揉，拍打等等方式去刺激，能使相应的脏器得到锻炼和养护，还能畅通气血。动作也不难，比如十指的指尖互顶互叩，十指交叉互击，按揉每个手指的指甲两侧，反向扳每个手指，牵拉每根手指，掌根相碰，大小鱼际相叩，然后是互拍掌心，互拍掌背，最后是反复用力握拳，张开。做完后，双手热呼呼，红通通的，身体也会发热，很舒服。

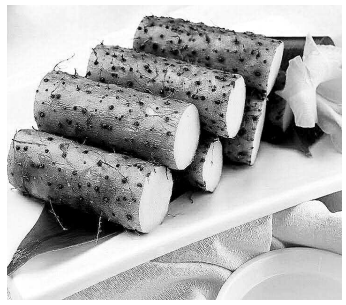
坐着也能做的还有头部的按摩，比如头顶部的诸经汇集的百会穴，眼部的睛明穴，鼻部的迎香穴，脑后的风池，风府穴，都是人体重要的穴位，经常按摩或轻叩，对疏通任督二脉有很大好处，我们的耳朵，也集中着关联所有脏器的穴位，每天坚持按摩耳朵，也是中医倡导的优良的保健方式。

坐着，腿部的锻炼也照样可以做，比如绷腿，将腿部直至脚尖绷紧，绷直，能保持多久就保持多久，你会感觉大腿的肌肉都得到锻炼，然后是竖起脚掌，尽量往大腿的方向勾，你会感觉小腿的肌肉都绷紧了，这种锻炼可以按摩腿部的静动脉，促进血液往心脏的回流，预防静脉曲张，保持血管弹性，防止血栓。拍打膝盖。很多人有关节病，膝盖疼，每天坚持拍，拍得发红，持之以恒，一定会见效。当然，也不要坐得太久，一两个小时起身走动走动，做几个深蹲，或高抬腿的踏步或原地的小跑，这些动作做完，照样能像室外锻炼一样，出汗，气血顺畅！病毒可以阻止我们出门，但无法剥夺我们健康的生活和保健方式！

饮食养生

常食山药最养人

□ 郭旭光



山药又名淮山药、怀山药、薯蓣等，为薯蓣科植物薯蓣的根茎。产于河南、安徽、湖南、江西、河北、山西、山东及云南等地区，以产于河南者为最佳。以身干、坚实、粉性足、色洁白、味微酸者为佳。山药不仅是良药，也是公认的滋补佳品。北宋文学家王珪有诗云：“凤池春晚绿生烟，曾见高枝蔓正延。常伴兔丝留我篋，几随竹叶泛君筵。”南宋著名爱国诗人陆游也有诗赞山药云：“山厨新桂软炒粳，旋洗香蔬手自烹。从此八珍均避舍，天苏陀味属甜羹。”

山药味甘、性平，入肺、脾、肾经；作用和缓，既能补气，又能养阴，不燥不腻。老少皆宜，一年四季均可服食。具有健脾养胃、补肺生津、益肾固精等多种功效。《神农本草经》记载山药“补中益气，长肌肉，久服耳目聪明，轻身不饥延年”，并将其列为上品。《本草纲目》记载山药具有“益肾气、强筋骨、健脾胃、止泄痢、化痰涎、润皮毛、治泄精健忘”等功效。对身体虚弱、精神倦怠、食欲不振、消化不良、慢性腹泻、虚劳咳嗽、盗汗、妇女带下、小儿湿疹、尿频有较好的食疗作用。

据测定，山药含有对人体有益的矿物质，钾、钙、镁、锌、铁、锰、铜、硒和维生素A、C、E。山药所含氨基酸的种类很多，富含18种氨基酸，8种人体必需氨基酸中谷氨酸的含量最高，达到3.02毫克／克，有很高的营养价值。山药黏液质含有胆碱，对人体有特殊的保健作用，可防止体内脂肪沉积在血管壁，保持血管弹性，预防动脉粥样硬化，减少皮下脂肪堆积，还可强化肝脏和肾脏的结缔组织，保持消化道、呼吸道及关节腔的润滑。所以，山药是一种健美食品，欲减肥者可以把山药作为主食，这样既可避免节食对人体功能造成的损害，又可达到减肥的目的。

现代药理研究表明，山药还有调节胃肠功能、有助消化吸收、抗氧化、降血压、降血脂、降血糖、增强免疫力、促进创伤愈合和抗肿瘤等作用。山药中含有的尿囊素具有抗刺激物、麻醉镇痛和消炎抑菌等作用，常用于治疗手足皲裂、鱼鳞病、多种角化性皮肤病。山药蘸酱生吃可助消化，蒸、煮吃可降血压。

银发无忧

长期宅家警惕维D缺乏症

□ 东黎

疫情期间，许多老人基本是宅在家中。由于长时间不出门接受日晒，人一旦和自然光线长期隔离，体内的维生素D合成大幅减少，免疫力也会随之下降。据营养学专家解释，如果维D长期缺乏或不足，可能会引起很多问题。

据介绍，缺乏维D，在不同的年龄段带来的问题不一样：成年人会增加骨软化症、心血管疾病等病的发生风险；中老年人容易跌倒，骨质疏松、骨折、肌病、认知功能障碍等的发生风险也会增加。

人体获取维D主要有食物和晒太阳两种途径。食物中的维D主要存在于肝、乳制品、蛋黄、蘑菇、油中。

要想让维D活化，在骨骼构建中发挥相应的生理作用，需要紫外线的帮助，因此也常说，多晒太阳是获得免费维D的有效手段。大家可在日照适宜的情况下开窗进行适当的日光浴；如果有户外适宜的空旷场地，每天可在做好防护的情况下晒太阳20分钟。

健康人群摄取维D不应依赖药品。而且，只有缺乏维D的人群补充维D才对身体有益。根据2013版《中国居民膳食营养素参考摄入量》建议：18~64岁成人推荐摄入量为400IU/天；65岁及以上老年人，推荐摄入量为600IU/天；维生素D的可耐受最高摄入量为2000IU/天。

●国内邮发代号3-5／国外发行代号D694／全国各地邮局均可订阅／广告经营许可证号：3100020050030／社址：上海市威海路755号／邮编：200041／总机：021-22899999转各部
●本报印刷：上海报业集团印务中心等，在国内外7个印点同时开印／上海灵石、上海龙吴、上海金桥、上海界龙／北京、香港、美国洛杉矶
●本报在23个国家地区发行海外版／美国、澳大利亚、加拿大、俄罗斯、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、南非、匈牙利、新西兰、罗马尼亚、尼日利亚、印度尼西亚、阿联酋、英国、德国、希腊等
24小时读者服务热线 962555
本报零售价 每份 1.00元