

长
寿之道

农耕劳作亦长寿

□ 陈志超



■ 图为老人和玄孙(四世孙)的合影

眼前晃来晃去,并坐在旁边左右摇摆,嘴巴里不时哼着“摇啊摇,摇到外婆桥,看到外婆笑一笑”,逗得小玄孙手舞足蹈咯咯笑。当其儿媳陪我这个陌生人进门时,老太太面带笑容,热情地招呼我坐息(横沙地方语坐坐的意思)。

老人祖籍江苏启东,早先她的祖父母“家产无一担,赤脚上横沙”,定居沙洲后挑泥筑岸,围海造田,所以老人是土生土长的横沙人。老夫妻俩从没离开过“老土地”,终身务农,养育五女两子,个个成家立业,也都有了第三代。因老伴患病去世多年,她现在与小儿子、儿媳同住。

儿媳说老人身体比较硬朗,身材挺拔,眼睛不花,除有点耳背外,基本上无顽疾,平常咳嗽感冒等小毛小病,到医院配点药,或用点土方就平安无事了。以笔者的眼光看,鲐背之年的老太太,根本没有老态龙钟之感。

儿媳说老人身体条件好与她终身务农有关。年轻时与老伴农耕劳作挣工分,抚养7个子女,还要赡养丧失劳动力的公公、婆婆。

农业劳动方面,粗细重轻的活儿样样拿得起。因身材高挑,体魄壮健,很有点像“女汉子”,所以男子们挑泥筑岸,围海造田的活,她从不落下,“巾帼不让须眉”。几十年的日晒雨淋,风吹雨打,锻炼了老人的意志和身体。有话说劳动创造世界,劳动也铸就了老人的好身架。因为农民天天与土地打交道,真正接地气,呼吸着泥土芬芳,如果劳逸适度的话,能不健康长寿吗?

改革开放后,农村实行土地承包责任制,老人也是尽心尽责,直到农村土地流转以后才歇手。十多年前,年事已高的老人不再下田劳动,转而在自留地上精耕细作,家里的菜蔬自给自足外,多余的拿到农贸市场摆地摊,换几个油盐酱醋铜钿。

儿媳说老人很喜欢小孩,年轻时含辛茹苦带大七个子女,子女立业成家后才放手。第三代出生后,她带养过10多个孙字辈,接到自己家里住,或住到儿女家里带。小孩的吃喝拉撒睡,样样亲自而为,儿女们说,母亲喜欢小孩,她感到含饴弄孙很开心,也说带小孩亦可强身健体。有了第四代后,好几个玄孙,她都亲自照料过,看到小玄孙们养得白白胖胖,老人脸上荡漾着温馨感、幸福感。

老人的饮食起居颇有规律,比如晚饭后看会儿电视后睡觉,凌晨听到鸡鸣鸟啼起床,洗漱后在自家场地上走几圈活动筋骨,呼吸新鲜空气。早先每日三餐由儿媳料理,自从新永村开办了“爱心食堂”后,送餐员免费送餐上门,菜肴方面顿顿新鲜,天天不同,因为饭菜营养可口,老人吃得有滋有味,但她从不越“红线”,坚持吃七八分饱,特地关照送餐员不要送得太多,避免浪费。

儿媳说老人喜欢嘎三胡、轧闹猛,天气晴好暖和的话,经常去左邻右舍串门,不用拐杖,或聊天或打牌,大家把她当“老小孩”逗着乐。老人的7个子女,除大女儿外,都生活在周边村庄,隔三差五经常上门看望,送老人爱吃的爱穿的。逢年过节,儿、孙、玄小字辈们看望她,看到这些“小不点儿”,她就要忆苦思甜,讲从前的贫苦,讲现在的甘甜,幼辈们说这是老太太的传统教育课,百听不厌。

而让老人最开心的是,乡、村的领导经常嘘寒问暖送礼品,对老人心灵的慰藉胜过爹娘亲子女亲。3年前,世界旅游小姐全球冠军走进“长寿之乡”——横沙岛。主办方邀请两位老人作为嘉宾出席,一位百岁老人,另一位九十以上。条件是身体健康气质佳,思路清爽口齿好。乡老龄办选中了百岁老人徐阿美和九十多高龄的杨士芳。在互动环节中,杨老太和旅游小姐们通过翻译,相互交流,配合默契,现场一片欢声笑语。回到家里后,左邻右舍、亲朋好友纷纷向她祝贺,羡慕她见了大世面。老太太高兴地说,活了这把年纪,这样的场面从没有经历过,外国小娘(小姑娘)个个养色来,养色来(养色来,横沙地方语,漂亮的意思),客气来、客气来。

今年春节前后,突如其来的新冠肺炎疫情蔓延全国,横沙乡的各级领导和普通百姓,在防控疫情方面严防死守,保了一方平安。在危难时期,领导们仍把关心关爱老人放到重要位置。在新永村,书记于海泳、村主任陈聪,携带慰问品,多次到杨士芳老人家拜访,关照其儿女精心照顾好老人。疫情期间,老人一直宅居在家,还风趣地对儿、媳说要把“瘟疫”闷死。当下春光无限,老人家宅基地和周边农田里领略桃花红、麦苗青、菜花黄,天气晴好的话,老人常在花儿丛中散步溜达,踏青赏花,心旷神怡。

据她儿媳说,杨士芳老人长寿又健康可能有家族因素。她的父母都是耄耋之年而无疾而终。她的两个姨妈,一个长命百岁,一个活过期颐之年(106岁)。同一个家族中,有这么多人长寿,这在户籍3万多人的横沙岛上实属罕见。

去年橙黄橘绿的时节,笔者回家乡横沙岛走亲访友及采集民情风俗。在村领导指点下,按图索骥,来到横沙乡新永村长寿老人杨士芳的家。老人住在小儿子家一幢新颖的楼房里。其儿媳介绍说婆婆生于1925年,实属长寿之星。望着眼前这位鹤发童颜的老人,我很惊讶,老人虽属鲐背之年,但看上去实际年龄与相貌相差甚远,说她八十多岁差不多。

见到老人的当儿,天空风和日丽,老人在自己的屋里向逗着小玄孙。小玄孙睁大眼睛躺在摇篮里,老太太拿着玩具在她

养
生一得

始知丹青笔,能夺造化功

□ 朱亚夫

宅家看书是人生快事。那天,从书橱中检出《唐诗选》解闷,岑参的一首《刘相公中书江山画障》古风,首四句:“相府征墨妙,挥毫天地穷。始知丹青笔,能夺造化功。”令人玩味。此诗是题画诗,“始知丹青笔,能夺造化功。”当然是赞美画家丹青技艺高超,以致能巧夺天工,不过,我从中还分明读出了书画能养性怡情,净化心灵,所谓美意怡情,美感延年。

记得我当年踏访画坛百岁寿星朱屹瞻,曾请教过他的养生之道,他笑道:“秘诀只有一个字:‘画’。”苏局仙在102岁时,有人问起他的长寿之诀,苏老淡淡一笑:“惟书法而已。”

确实,古往今来,中国书画家长寿者比比皆是。有人曾对东汉至清末的152位书法家的寿龄进行统计,结果显示他们的平均寿命高达78岁。其中虞世南81岁,欧阳询85岁,柳公权88岁,颜真卿79岁,王蒙88岁,文徵明90岁,董其昌87岁,朱耷79岁。近现代的长寿书画家更是不乏其人,我编著的《寿星列传》,内收古今中外100位百岁寿星,就有十多位书画家和书画爱好者。

有人或许会问为何练字绘画“能夺造化功”、有利长寿呢?一是书画是一种健身运动。生命在于运动。书画是一种融体力和脑力于一体的平衡性劳动。陈毅

元帅就曾指出“书法是艺术劳动,亦系体力劳动”。资料显示,人们每走1.6公里路,所耗热量75卡路里,而写1小时字所耗卡路里为120。朱屹瞻当年见我不解,告诉我:手中握笔,不仅要用力,还要运气,一笔一画,都是运足了气力的。一幅画画就,常常要出一身汗,就像打了一趟太极拳一样。苏局仙则说得更明确:“书法也是一种运动,写字要运动手、腕、臂,这样可以舒筋活血,只有呼吸配合,才能一身之力到毫端。”

二是书画有利养性怡情。人在挥毫时,将全身之力和大脑之思,全部集中于笔端,静中有动,外静内动,动、静、乐三者合为一体,导致心息相依,宠辱皆忘,从而内气充盈,精神焕发。毛泽东身为党和国家领导人,日理万机,但只要有空闲时间,他就练习书法,他说“练书法是很好的休息,是积极的消遣娱乐,是养神健脑、健身之法”,故而高寿至83岁。

百岁书家孙墨佛说:每天写上两个小时的字,令人心旷神怡,久而久之,身心受到了良好的调整和锻炼,自然就能保持健康了。

当然,书画要“能夺造化功”,是长期坚持、不懈努力的结果,三天打鱼、两天晒网者是夺不了“造化功”的。

银
发无
忧

凡事有度 不可过头

□ 邵天骏

老人在日常生活中尤其要注意身体的平衡之术,遇事淡泊名利,处处适可而止,不去走极端。司马迁在《史记·滑稽列传》中说道:酒极则乱,乐极则悲。以今人的眼光来看,仍然没有过时,并且富含养生的哲理。

酒极则乱,可以说是一条健康忠告。许多老年人每天都有喝一点老酒的习惯,且乐此不疲,这本身无可厚非。稍微喝些黄酒或葡萄酒等,对身体是有一些好处的。但凡事都有一个度。再好的美酒,喝得过量了,不仅无益于健康养生,而且还会自伤身体,到头来很有可能得不偿失。

乐极则悲,也有前车之鉴。有的老年人平时喜欢搓麻将,每天一场乃至几场,来者不拒,多多益善。有时牌运不济,马

上就会变得愁眉苦脸,提不起精神。而一旦来了个久违的“杠头开花”,又会高兴得手舞足蹈,语无伦次,严重时甚至可能发生谁也不愿意看到的悲剧。所以,寻找生活中的乐趣,关键是要始终保持一个良好的心态,不为周围的各种嘈杂环境所左右。

健康的身体来自于内在的平衡调理。就老年人而言,平衡之木一旦遭遇倾斜,就会出现这样那样的问题。好东西吃得过量,碰到意料之外的好事又高兴得过头,这些都是养生长寿的大忌。避免大喜大悲,远离不良的生活习惯和不当表现的土壤,需要主动增强自控能力。如此,才能以我为主,紧紧抓牢长寿的“天梯”,一步步攀登得稳稳当当,最终到达生命之树的顶峰。

饮
食
养
生

春季养胃四要点

□ 伊羽雪

疫情期间,待在家的时间多了,不少人就会用吃来解忧愁,中医医生提醒大家,日常饮食还是要养成良好的习惯,注意节制,尤其有慢性胃病的人,更应谨记“胃病三分治,七分养”的道理。

日常调理胃病注意4点:

1.三餐定时定量,选择容易消化的食物,避免坚硬、生冷的食物,切勿过饱,少吃零食夜宵,以免加重胃的负担。

2.进餐时尽量做到细嚼慢咽,既有助于消化,又能减轻胃的负担,减少胃黏膜的损伤。

3.慢性胃病患者需忌烟酒及辛辣煎炸刺激食物,尽量避免进食过热、过酸、过冷及熏烤的食物,减少对胃的不良刺激。

4.胃酸过多者应忌食过甜、过酸的食物,如红薯、番茄及过酸的水果等;容易胃胀的患者应尽量少吃容易胀气的食物,如土豆、红薯、豆制品、芋头、米粉等。