

新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

老而弥健

唯有温情方益寿

□ 丁汀

人到了七老八十,“三观”固化,外求尊严,内求安稳,一般较难接受外界超过其人生记忆和经验的“教诲”,尤其是老年文化人,更注重外界对其已有丰富经历、学识专业的尊重程度。如何寻找与社区老年文化人沟通的共同语言,营造融洽的对话氛围,是我主编了一份社区杂志后始终在探索中的“重大课题”。结论是:唯有温情方益寿(这里的益寿是双向的)。

办刊一年多来,面对不断涌现出来的社区作者,尤其是老年作者,首先要考量的是文章质量以及是否符合杂志用稿标准。从自身的写作体会出发,老年文化人写作一般已不大计较稿费多少,能达到多少知名度。他们注重的是人生的“夕阳”价值,更多的精神愉悦和实在的心理诉求:防止老年痴呆症。一旦满足了他们这些心理诉求,并形成良性循环,自然就能达到延年益寿的生活境界。

面对一大群“老宝贝”级的社区文化人,始终本着真诚的尊重意识与之展开对话、沟通、拜访十分重要,同时,通过接触,营造温情、和睦的社区文化氛围,本就是街道党工委、办事处创办刊物的初心宗旨。作为一个社区级文化载体的操作人,我必须要具备“承上启下”传递文化温馨的实际操作能力。

令我陡然有了“抢救”社区文化资源意识的是杂志初创时一次组稿的经历:同住一个小区的有好几位市社科院的顶级专家,经瞿世镜老先生热情介绍,一位张姓老专家的信息进入了我的视线,居委会书记也积极帮着联系。不巧的是,张老先生身体有恙,那就等他康复吧。孰料,半个月后待我再询问时,得到的却是张老先生已离世的噩耗……

扼腕叹息之余,心怀“抢救意识”的我便主动加快了发掘社区文化老人资源的节奏。古美地区16万人口中有三分之一居民从老城区迁来,其中不乏各界精英。文化艺术、教师教授、社会科学、新闻出版、工程技术等领域的各层级人才的信息随着编辑部工作的展开,纷纷犹如春荷出水般地浮出水面。一旦发现有新作投稿,我便及时收阅并主动与之沟通,以打消老年作者碍于自尊心,嘴不问心却悬的焦虑心理。

随着刊物的传播,时常有不约而来编辑部的社区老年作者,他们无非就是想来看一看,聊一聊,顺便带来自己的作品。于是,我给编辑部立下规矩:凡来客必施以茶礼,赢得不少老年作者的欢愉。鉴于此,原本可以不坐班的我,就几乎天天坐班,省得“不速之客”吃闭门羹。

社区作者的年龄一般在60~80岁之间,大部分身体健康,思维敏捷,颇有写作功底,但部分作者不会敲键做电子文档,于是,我就请其所在的居委会帮助打印、发稿,消解了这部分作者“落伍”的心理障碍。他们心情舒畅了,写稿更欢了。新上海人作者也不少,退休后来子女家“隔代亲”带孩子共同生活,由于初来乍到没有社交人脉,情绪很郁闷,写了文章也不知往哪里发。自从看到杂志后,便如“找到了组织的感觉”,来商谈选题,闲聊经历不亦乐乎。为此,杂志社很快建立起了一支由20多位社区作者组成的队伍,且出手不凡,好几位还成了特约作者。一年后,编辑部也由初创时的“愁稿”变为现在的“愁版”了。

一个有温度的社区文化平台,激活了老年作者的悠长文思,振奋了他们的生活信心,拓宽了文化视野,真切地感受到生活有了奔头。部分新上海人作者直言不讳地表示,写写弄弄有了新平台,自己开心,子女也安心了,这样的幸福生活,怎能不延年益寿?

其实,当老年作者重新找到体现人生价值的载体时,其身心健康也进入了良性循环,精神世界便有了依托。此所谓养生先养心是也。珍惜社区“老宝贝”作者的最实际的举动,便是温情呵护他们“精神世界”的养生。

养生二得

元

朱震亨《丹溪心法》“琴医心、花医肝、香医脾、石医肾、泉医肺、剑医胆”,说的就是“精神养生”。

美妙的琴声,人听了心旷神怡,可以养心。鲜艳的花朵,人看了心旷神怡,利于养肝。扑鼻而来的香气让人味觉顿开,可以养脾。针灸按摩,通体舒畅,可以养肾。泉水瀑布,空气清新,可以养肺。舞剑锻炼,勇敢果断,可以养胆。揭示出人体五脏的养生之道,可谓既经典又凝练。

中医经典《阴阳应象大论》:“故喜怒伤气,暴怒伤阴,暴喜伤阳。厥气上行,满脉去形。”人的情绪易受到周围环境变化的影响,而产生不同的反应,对人体健康造成不同的影响。鲜艳的花朵使人心旷神怡,达到排解肝气的作用;自然界中的香气直通脾胃,使人胃口大开,达到强

饮食养生



民间

有“三月黄鱼四月虾”之说。时入四月,又是人们美啖河虾的好时节。

河虾,又称青虾、沼虾,被古人誉为“饌品所珍”,其体一般呈青绿色带棕色斑纹,踪影广布于我国南北各地的江河、湖泊、水库和池塘之中,以河北白洋淀、江苏太湖、山东微山湖所产的最为有名。每年4至9月为河虾上市旺季,但一般以4月间为佳,此时,河虾正处于新

银发无忧

我

国古代人民为了争取长寿,曾从不同方面、不同角度讲求养生术,以求健康、延长寿命。叩齿养生法就是其中的一种。

早在1600多年前的东晋时期,养生学家葛洪就在《抱朴子》一书中提到:“清晨叩齿三百过者,永不动摇。”意即每晨叩齿三百以上,可使牙齿坚牢,不致掉落。南朝名医陶弘景认为“齿为筋骨之余”,叩齿则会筋骨健壮,精神爽快。唐代名医孙思邈也主张“清晨叩齿三百下”。陶弘景、孙思邈都是比较著名的擅长养生的医家。虽说生活的朝代不同,养生保健的方法也不尽相同,不过有一点却是一样的,那就是他们都非常善待自己的牙齿,老

“精神养生”百病不来

□ 宋子伟

胃健脾的作用;利用舞剑锻炼自己的意志,达到健胆的目的。充分利用环境带给人的积极情绪,反馈到身心,有益于人体的五脏运行。

西蒙顿是美国著名的医生,他用自己编制的“精神想象操”来治疗自身的皮肤癌。他闭目静坐,放松身体,倾听悦耳的钢琴曲,想象森林之中空气清新,小鸟鸣叫,花儿芬芳,泉水叮咚。身体中的抗体就像是武士,手持利剑与身体内的癌细胞斗争。一年之后,癌肿奇迹般地消失了。

笑口常开,青春常在;笑口常开,百病不来。说说笑笑,通通七窍。心胸里头能撑船,健康长寿过百年。千保健,万保健,乐观方才是关键。一日三笑,人生难老;一日三恼,不老也老。常乐常笑,益寿之道。房宽地宽,不如心宽。治病必先

治神,药疗必先心疗。心乐为良药,神伤致骨枯。

苏东坡十分重视精神的保养,他闲暇之时常观赏“碧玉碗盛红玛瑙,青盆水养石菖蒲”。观赏悦目怡人的景象,是苏东坡的一大乐趣。他曾作一养生处方云:“正当逛走捉风时,一笑看诗百忧失。”这张养生处方的药就是“笑”和“看诗”。人们常说“笑一笑,十年少”。笑虽然不能真的少十年,但却反映出了情绪与身体健康的关系。苏东坡深谙此道。他曾在一首词中说:“谁道人生无再少?门前流水尚能西,休将白发唱黄鸡。”表现出乐观向上的豪情壮志。“九死南荒吾不恨,兹游奇绝冠平生”,当他被贬放到崖州(今海南岛)时,还到处游览,以饱眼福。

碧玉碗,红玛瑙,石菖蒲,“精神养生”,百病不来。

四月河虾味正美

□ 缪士毅

旧交替之际,体内储存了大量营养物质,且肉质口感也好,是不容错过的时鲜,人们最喜欢在此时烹制河虾以解馋。

河虾肉质细嫩,味道鲜美,是人们喜爱的烹饪食材。烹调河虾以鲜活者为佳,河虾除了整只用于烹饪外,去掉头、壳的虾仁,更是烹饪中上好的食材。河虾常采用炸、熘、爆、炒、烧、余等烹调方法,也可将其斩成茸泥和馅料等。上海的“清炒虾仁”,将河虾剥壳取肉之后烹制而成,色彩素雅,嫩滑爽口;苏州木渎镇的“三虾豆腐”,以河虾和豆腐为主料烹制,豆腐细嫩滑爽,河虾味鲜适口;杭州的“龙井虾仁”,选用鲜的河虾仁为主料,成菜茶叶清香,虾仁鲜嫩,滋味独具;绍兴的“鉴湖醉河虾”,生脆鲜嫩,醇香可口,鲁迅先生曾说,一盘醉虾放在

席上“活活的”,“虾越鲜活,吃的人便越高兴,越畅快”。

河虾营养丰富,是高蛋白低脂肪的水产食品。据分析,每100克河虾肉含蛋白质16.4克,脂肪1.3克,钙99毫克,磷205毫克,铁1.3毫克,此外,还含有多种维生素。

河虾具有较高的食疗价值。祖国医学认为,河虾味甘,性温,具有补肾壮阳,通乳,托毒之功用,可治阳痿,乳汁不下,丹毒,痈疽,疔疮。另据有关资料介绍,虾的通乳作用较强,并且富含磷、钙,对小儿、孕妇尤有补益功效。虾中含有丰富的镁,镁对心脏活动具有重要的调节作用,能很好地保护心血管系统,它可减少血液中胆固醇含量,防止动脉硬化,同时还能扩张冠状动脉,有利于预防高血压及心肌梗死。

古人的叩齿养生法

□ 郭旭光

年之后依旧耳聪目明、精神矍铄。明代养生学家冷谦从叩齿法中深受其益,活到一百岁以上。我国民间有“清晨叩齿三十六,到老牙齿不会落”的谚语,不少长寿老人还有在解大小便时咬紧牙根的固齿法。的确,当你咬牙时,牙根部位受到按摩,血运通畅,营养充足,牙齿当然会健壮。而牙齿是人体“后勤部门”营养补给的第一关,长年牙坚固,全身受益,这就是坚持叩齿得以长寿的“秘密”。

传统的叩齿法包括叩齿、搅津、漱津和鼓漱等步骤。每晨起床及临睡前各叩一次。每次先叩臼齿,其次是叩门牙,再叩左右犬齿。之所以要分开叩齿,是因为这些牙

齿都不在一个平面上,不可能在一次叩齿时都叩上。每次叩后,再用舌头沿两侧牙龈及两颊黏膜处搅动。这样来回搅动片刻,口中津液就分泌得较多。中医认为,口津是一种与生命密切相关的天然补品,所以古人给予“玉泉”、“琼浆”、“金津玉液”、“甘露”、“华池之水”等美称。可含在口中漱齿数遍,然后分数口咽下,舌头按摩牙龈还有助于牙龈的血液流通。随后再咬紧牙,来回鼓动腮帮子,口中也会津液不断,分次咽下。这样的健齿法,大约都可在10分钟内完成,次数多少不拘,但太少了可能获益较少,一般起码得四五十次,多则数百次。