

长
寿之道

百岁老拳师能武又能文

□ 朱全弟

我的武术老师凌汉兴老先生,出生于1917年7月11日,按中国人阴历的算法,今年104周岁了。年年岁岁,我从不缺席,因为疫情,春节没去,还关照师兄师妹们也不要

去,确保老人家不受干扰,颐养天年。疫情期间,我很想念他老人家。我每次去看他,他都非常高兴。有时,他还要对家里人说:“最近小朱交关辰光没来了。”这是我想我了。去年的一个夏天,我去看他,他突然对我说:如果有一天,我讲依不好了,依千万不要动气,这个时候肯定是我脑子糊涂了,因为我不可能认为依不好的。

你看!他一点不糊涂,脑子清爽得很。老先生祖籍是川沙人,出生武术之家,祖父行医。他的英语很好,古文也好,年轻时在外国人的银行里做到“襄理”,就是经理助理。一生创业,两次变故。第一次他创下的家业毁于日本侵略者的炮火;后来,东山再起,开了绸布商店,也有一定的规模。新中国成立后,公私合营,他和哥哥一起进入工厂。他的单位就在我老家隔壁,职工每天吃饭要从昆明路车间出来,转弯到舟山路上的厂部食堂。可惜,那时我不认识凌老师,否则,我的拳龄还要往前推好几年。不过,我现在跟他屈指算来也有近42年了。

凌老师教学从来不打闷包。不懂可以随时提问,绝不藏着掖着,他不是以教学为生,而是以此为乐,只要一到场子上,从来没有坐一坐的,纠正学生的动作,两三个小时中间不休息到结束。

凌老师90岁那年,我牵头组织了一次庆祝老师九十大寿的活动。上午九点,各路人马云集南翔古猗园。之所以选址这里,因为是老师所爱。

凌老师一生的爱好,就是公园。早年我跟他学拳,因为厂休星期二,他就特意带着我跟他去公园,老师教,我一个人学,常常是引来许多游客驻足观看。怎么说呢?那时候凌老师六十出头,他教我还要示范,我跟着他打踩步、龙吊膀、抡劲,谓之“老三篇”。凌老师打拳的功架真是太漂亮了,功力深厚,而且极具美学价值。我跟着他近两年,几乎跑遍了上海所有的公园。他搬到桃浦后,每天早上,风雨无阻,一个人从桃浦文化馆坐62路去南翔古猗园,驾驶员和售票员都认识他了。祝寿当日,新中国成立之初时的南翔市市长、离休老干部鞠国栋先生写了字赶来祝贺。上海电视台记者也赶来现场拍摄采访。学生们先是在其子小凌老师的带领下,集体演示水浪拳,一时蔚为壮观。后来上视记者提出再要拍凌老师打拳的镜头,我就悄悄地跟他说:您能不能打一记踩步让他们拍一下。结果,凌老师果断地摇了摇头。

这时,我想起凌老师说的那句话,我能活到今天,全靠这一套水浪拳。调整气息,伸展筋骨,可大可小,随心所欲。刚才,他在公园里就打了这一套水浪拳,打到犀牛望月处,他竟然还能一蹲到底,这个高难度的动作许多学生还打不出来。现在,请他打踩步,我想应该是这记拳要下沉要发力,他就坚决不打了。这也是他进入耄耋之年专注于养生打水浪拳的缘故了。其实,凌老师年轻时身体并不好,长期以来一直有右上肺不张的疾患,换句话说,就是影响呼吸功能。但是打拳练功,弥补了这一缺失。他也说自己长寿是一个奇迹。

老人家97岁那年,我们一行学生去看望他,家里没人,我们跑到河边去找他。他正弯着腰穿过铁栅栏下到河边准备去打拳。他说,河浜旁边负离子多对身体有益。现在,虽然不能出门了,但是凌老师每天凌晨打坐,起来再活动筋骨。

豁达乐观的性格,一丝不苟的严谨,在老先生的身上展露无遗。他经常对我说:现在到处建设得这么好,不管哪里,都是这么闹猛,不容易!

一场突如其来的疫情,锻炼方式也改变了。宅家的日子,心意六合拳中的一记“狸猫上树”可资练习,占地一步之距而已。客厅大一点,则可以打整套的水浪拳了。凌老师曾告诉我,他的老师卢嵩高晚年打不动拳了,就坐在凳子上练“凳中四把”中的一记“搓把”,以保持自己的功力。

锻炼是一生的事情,活着要有质量。更厉害的是,文武双全的凌老师每天早起朗诵英文,我听不懂。现在,他还能从头至尾一字不差地背诵李白的《春夜宴从弟桃李园序》给我听,我服了,并且为自己有这样的老师感到自豪。

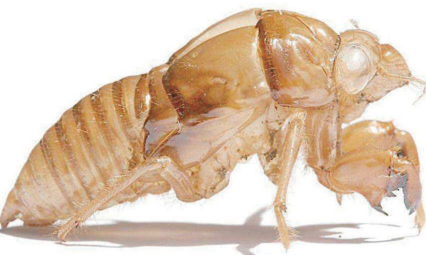
养
生二得

疫情当下,宅在家里,听到一首童谣道:新冠病毒坏得来,害得宝宝出勿来。出勿来,闷煞哉;无名之火发出来。

其实岂止是儿童,有些老人也容易上火,长久憋在家里,心里窝着一股气,稍有不称心,无名火就会腾腾地冒起来:看电视,看得不顺眼,会拍台骂上两句;做家务,做得不顺手,干脆摔凳而去;刷微信,看得不顺心,会怼上几句粗话……

什么叫“无名火”?按字面解释,是没有或不知道来由的火气,就像无名氏,无名高地一样。其实,细细想想,无名火并不是没有来由地发火。发火,就是发脾气,总是有根由的。一是生理因素,本来身上有病痛,这里疼那里痒的,烦躁得很,心里不爽,自然容易上火。这是内因。二是外因,环境因素,比如天气炎热,人的心情就会烦躁;长期困居斗室,不与人交流,难免郁闷难过等等。可见,人大多有脾气,只是大小、多少而已,因此我们提倡少发无名火。

饮
食养生



银
发无忧

这次新冠病毒的易感和危重人群,往往是免疫力低下的人。媒体报道,目前新冠肺炎尚无特效药,救治的过程,就是一个等待病人免疫力恢复,产生抗体的过程,这就提醒我们,尤其是体质衰退期的老人,保持和提高自身免疫力就显得相当重要。我根据个人的养生保健习惯和心得,归纳为“三好”。

首先,民以食为天,当然是吃好。但并不意味着每天山珍海味,而是要吃得健康,全面和合理。很多老人因为体力衰退了,牙口,胃口都不行了,一日三餐往往简单对付,弄把青菜下碗面,或煮点粥,就打发了一天的饮食,时间一长,必然营养不良。健康,全面和合理的饮食,除了碳水化合物,适

少发无名火,活到九十九

□ 朱亚夫

俗话说得好:“冲动是魔鬼”。一发无名火,喉咙发胖声音响,面孔发红脖子粗,吃相难看,讲话硬梆,甚至会喷出粗话、脏话、戳人神经话,这样肯定矛盾激化,无助于问题解决,倒反而双方伤了和气,伤了感情。

而且对自身而言,无名火是养生的大敌,长寿的禁忌。我国养生经典《黄帝内经》:“怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾。”为何“怒伤肝”?原来人生气时,体会分泌一种叫“儿茶酚胺”的物质,作用于中枢神经系统,使血糖升高,脂肪酸分解加强,这样肝的解毒功能会下降,肝胆代谢失常,容易发生胆结石、胆囊炎、肝炎等疾病。

有人用“肺都气炸了”“气死我了”来形容生气的程度,这不是夸大之词,而是有科学根据的。原来人在生气时,会出现呼吸急促的症状,而呼吸急促,肺泡就需要不断地进行扩张换气,但收缩的

时间就会减少,肺部自然就会越来越大,如果原有肺部疾患的人,情绪过于激动会引发肺泡破裂。“既生瑜,何生亮”,《三国演义》中的周瑜就是活活被诸葛亮气死的。这在新冠肺炎肆虐的当下,尤其需要小心为上。

发火是人生理、心理的综合反映。“生气是百病之源”,人生气时,由于大脑过度兴奋,会使血压升高,容易出现头晕、手抖、心跳加快等现象,严重的时候,会出现脑血管破裂发生脑淤血或脑梗死,并容易造成心肌缺血,诱发心肌梗塞、心律失常。有研究显示,愤怒发作2小时,心脏病发作的风险为平时的4.74倍。而且,发无名火还会损伤免疫系统,人容易见老,有害皮肤容颜,不利身体健康。

笔者采访百岁寿星时,寿星有两句话说得格外精彩,现贡献出来,与大家共勉:少发无名火,活到九十九;忍得一时之气,免得百日之忧。

过敏性鼻炎喝点蝉蜕粥

□ 郭旭光

春季是过敏性鼻炎的高发季节。中医将过敏性鼻炎称为“鼻鼽”,认为其多因禀质特异,脏腑虚损,兼感外邪,或感受花粉、粉尘及不洁之气所致。以突然或反复的鼻痒、喷嚏频作、清涕如水、鼻塞等症状为主要表现的鼻病。

蝉蜕又名蝉壳、知了皮。为蝉科昆虫黑蚱羽化后的蜕壳。其味甘、咸,性凉,有散风热,透疹止痒,退翳,利咽开音,解痉熄风之功效。现代药理研究表明,蝉蜕中含有大量甲壳质,具有抗过敏以及提高人体免疫力的作用。采用蝉蜕粥治疗过敏性鼻炎,效果不错。

具体方法是:取蝉蜕15克,粳米100克。将蝉蜕洗净,放在瓦片或锅里焙干,研为细末,熬粥服用。每日1剂,连服1周后症状可明显缓解。

做“三好”老人

□ 周伟民

量的脂肪,足够的蛋白质,足量的含有各种维生素的蔬菜,水果,还包括适量的粗粮和坚果。一样也不能少,至于每天各种食物的摄入量,和那些可以常吃,那些限量吃,那些要少吃,网上和市健卫委发的营养手册都可以查到。营养全面了,我们身体的各个脏器才能得到全面的滋养,保持抵抗疾病的能力!

其次,是睡好。睡眠是保持体能和健康的必要条件,古人说“天人合一”。昼夜的轮回,是和我们身体的阴阳转换节律一致的。“日出而作,日落而息”是我们人类进化过程中养成的习惯,也符合我们身体各脏器的运行规律。中医理论指出,人体的脏器在我们睡眠的各个阶段排毒和机能调整是

有规律的。所以,睡好就显得十分重要。所谓睡好,就是睡好“子午觉”,子时必须睡着,而午觉,则是整个下午的体力和精神状态的保证。有些老人的失眠,除了确实有病的之外,一般的原因很简单:身不累,心不静!解决的方法也很简单,多活动,累了自然会睡好。别胡思乱想,尤其是睡前,睡眠的条件是安静嘛!

至于玩好,概念就比较广泛了,琴棋书画,花鸟鱼虫,歌唱舞蹈,游山玩水,当然,也包括适当的锻炼。科学证明,动静结合,调适性情,对免疫力的保持和提高也是至关重要的。

有了较强的免疫力,再加上严格的防护措施,我们的身体就有了双重的免疫能力!