

# 新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

## 长 寿之道

# 在歌唱朗诵中向九十进军

□ 祝天泽

在浦东新区迎丰老年公寓小剧场的舞台上,年已耄耋的退休职工梅玲与5位老人一起朗诵一首《向九十进军》散文诗:

“我们已经不再年轻,但岁月却让我们成熟与淡定。把活着当目标,以健康为中心,携快乐做伴侣,让信念去保证,向着九十岁,不,一百十岁进军!”

朗诵激起了台下上百名老年观众的强烈共鸣。有的观众说:我们不服老,要继续书写“老有所乐、老有所为”生活篇章,让人生晚年更红火。

梅玲毕业于成都铁路工程学校大型建筑专业,曾在上海铁路分局上海工务段桥梁室任技术员、工程师,工作了36年。1993年退休。

现年83岁的梅玲,红光满面,腰板挺直,精神矍铄。平时她打木兰拳,练功十八法,打太极拳,慢走,合唱,朗诵,各种文体活动都参加,每天快乐得像年轻人一样。被迎丰老年公寓评为“阳光之星”。有人送她一首诗:晚秋情勃发,文体全玩转。人老心不老,夕阳更耀眼!

梅玲的爱人在浙江大学当教师,从事地质教学,两人分居两地,聚少离多。后来丈夫调来上海工作才结束了“牛郎织女”的生活。原来丈夫的身体蛮好的,退休后两人一起到附近的鲁迅公园参加体育锻炼和文艺活动。孰料2018年5月丈夫突然患脑卒中,造成半身瘫痪。无奈女儿在美国工作,为了不拖累她,梅玲只得将房子卖了,去年2月在亲和源迎丰老年公寓买了一套房子住了进去。丈夫由公寓的护理人员护理照顾后,梅玲总算卸下了生活重担。一次两人金婚纪念日,梅玲买来了生日蜡烛与蛋糕,烧了满满一桌菜,与丈夫一起接受亲朋好友们的祝福,还用相机拍摄了许多照片。她说:老来仍能相依相伴相爱在一起,不容易啊,值得庆贺!

欧阳修说:劳其形者长年,安其老者短命。梅玲深谙此理。她常年参加体育锻炼从未间断过。一开始是打木兰拳,后来是打太极拳与练功十八法,现在是慢走5000步。随着年龄增长,活动量和强度正在逐渐降低。梅玲说:体育锻炼是为了增强体质,要讲科学,要根据自己不同的年龄段,选择不同的锻炼方式,这是十分重要的。

“搭、淡、少”这是梅玲在饮食上的三字诀。搭:荤素与素菜搭配,粗粮与细粮搭配。淡:在家时,她尽量把菜烹调得清淡一些。住老年公寓吃食堂后,就餐时尽量购买少油少盐的菜肴。少:每餐少吃几口,不过饱。

梅玲最爱参加的活动是合唱。从2003年开始,她就活跃在合唱的排练场上,在老师的指导下她学会了气声唱法,常参加市、区与街道的演出与比赛,更增强了其信心。她嗓音圆润,音色高亢,而今是老年公寓合唱团的主力队员。合唱团唱过的歌有《共筑中国梦》《我爱你中国》《不忘初心》等。在梅玲脑海中最难忘的是,有一年,在38℃高温下她与合唱团员们汗水涔涔地在排练男女声四声部唱:驼铃。梅玲说:每次唱歌心中都充溢着一股豪情,热血沸腾,会给我们带来一种从未有过的心理满足感。

她还参加老年公寓朗诵兴趣小组,朗诵过的散文诗有:老有老的骄傲、向九十进军、母亲的岁月等。她说:朗诵是抒发情怀的一项活动,不仅能改善人的呼吸系统,更重要的是提高人的身心愉悦度。

梅玲最后说:人要获得健康,需要多方面的配合与协调,保持良好心态,坚持锻炼,合理饮食,生活规律化,重视体检,讲清洁卫生,一样都不能少。缺一样就会影响健康与长寿。

## 养 生 二 得

何谓“糖帽”?乃血糖偏高至戴上糖尿病帽子之意。未戴者,尚可云里雾里为好,已戴者,再开朗的性情也难免会“咯噔”一记。

活了一甲子逾五,从不知“糖帽”为何物的我,竟也与它攀上了下半世的“临界”之缘,此乃缘起去冬今春因疫情而宅家数月之故。其实,长期的伏案写作,多吃少动,一坐就像泥塑之状,已是常态。乃至原来基本是平原的肚臍,渐变成了丘陵;腰带开始放宽,原本单一面食的午餐幸福地增为三菜一汤,而少动,甚至不动的恶习依然不改,以至于丘陵开始向山峦挺进。每当落坐凝思,偶尔一瞥覆盖在山峦上的羊毛衫时,深知这“老板肚”并非福相所赐,恰恰是赘脂恶聚。

于是,赶紧去离家最近的社区医院查验。有人嘲讽我:社区医院查得出啥毛病?其实,在我与社区医院打交道前,惯性思维也是如此:社区医院(即过去的地段医

## 饮 食 养 生



在我国民间,有夏天多“吃苦”之说。夏菜之苦,苦瓜可以说当仁不让。以苦瓜烹制的菜肴,风味独具,诱人食欲,已成为夏天餐桌上不可多得的佳肴。

苦瓜,又称君子菜、天荔枝,俗称“红娘子”、“癞瓜”、“凉瓜”、“癞葡萄”等,属葫芦科一年生草本植物,原产东南亚或南亚,大约明代传入我国,如今我国大江南北都有其踪影。

苦瓜以嫩果肉供食用,既可作主料,也可作配料,或单独成菜;既

## 银 发 无 忧

垂钓,是一项十分适合中老年朋友养生健体的运动。

首先,垂钓是一种非常有效的自我精神疗法。当一条活蹦乱跳的鱼儿被钓上来时,会使人欣喜万分,此时心中的快乐,是无法用言语表达的。鱼儿进护,而后再装饵抛钩,希望又一条大鱼上钩。此种乐趣,冲淡了精神上的忧虑,钓者如果患病,处于这种精神状态中,势必有利于病情的好转。“钓翁之意不在鱼”。凡垂钓者,不管钓多钓少,总是趣味盎然,乐此不疲,其原因就在于垂钓既陶冶情操,培养志趣,又养生健体

其次,垂钓能使人的神经和肌肉松弛。与青山绿水,花草虫蝶为

# 当“糖帽”高悬之际

□ 丁汀

院)无非就是看看小毛小病的大型卫生站而已,要看这类老旧机器有复发嫌疑的大病,非“三甲”大医院不可。

然而,曾经的“三甲”看病情景忆起生怨:排队5个钟头,就诊5分钟,还没解决问题。赔不起时间的我,之所以选择去社区医院,倒也并非仅仅是为了省时间,而是详细了解了现状之后的选择。作为承担16万居民基础健康的古美社区医院,不仅拥有漂亮、宽敞的院舍和完备的医学检测设备,不少设备还和“三甲”是同一型号。通过这次在社区医院的系列检测和诊治,令我颠覆了对今日“地段医院”的成见:不仅大大节省了时间,还真切地感受到了家门口医院“白衣天使”们的温情和细致:首次做各种检查,根本摸不着方向,是汤医生热情领路指点迷津,效率大为提高;面对一大堆陌生的“控糖药”,令我心绪纷乱,医生们不仅耐心解释,还专写了服药医嘱,让我顿生

“家庭医生”的亲切感……

所以,尽管各项“糖标”令我一时陷入了微沮丧状态,但“天使们”的温馨和笑容,大大提振了我对抗这顶“糖帽”降临的信心。

自此,我谨遵医嘱:迈开腿,管住嘴。开始了弃小车上班的日走六千步及骑车的组合拳计划,自觉删除了日喝2杯炼乳调咖啡的多年老习惯,连同吃夜饭时咪半两“甜补酒”的嗜好也一并弃之。由于综合“抗糖”措施严格(其实是怕早死),最显成效的是,山峦般的肚臍渐渐降低了“海拔高度”,并有了向丘陵夹平原地带过渡的趋势,看来,控糖控脂取得了初步成效。

那顶甜蜜负担的“糖帽”似乎还拎在“白衣天使”的手里,清醒认识到母亲的遗传和自身器官经这么多年运转后必然衰退的现实。眼下,我必须要做的新开端,是以运动的时间,去换取健康的空间,最终达到生命有质量的延续,乐观行动,想必能够延缓“糖帽”的降临。

# 瓜中君子话苦瓜

□ 缪士毅

可以生食,也可以熟食;可荤可素,还可以干制。烹调上,常用煎、焗、炒、烧、焖、蒸、酿等方法成菜,还可以作汤菜使用。在家常烹调中,如“苦瓜牛肉”、“干煸苦瓜”、“酱烧苦瓜”、“青豆苦瓜”、“冬菜苦瓜”、“苦瓜炒肉丝”、“凉拌苦瓜”等,皆为家庭餐桌上的美味,令人常啖不厌。夏天,在家中或宴席上,人们喜欢将苦瓜切成片,再冰镇一下,食时佐以蜂蜜或酱汁,食之鲜嫩爽口,风味绝佳。苦瓜一经厨师巧手烹制,在地方风味菜中也占有一定席位,如闽菜中的“海鲜酿苦瓜”,风味别具,清凉解毒;粤菜中的“煎酿金钱苦瓜”,清香软滑,鲜中有苦,“豉汁凉瓜炆蟹”,口味鲜香,吊人胃口;湘菜中的“苦瓜酿肉”,瓜翠肉红,微带苦味;此外,四川的“斑指苦瓜”、陕西的“辣子炒苦瓜”、湖

南宁乡的“苦瓜酸干菜汤”、台湾的“苦瓜封”等等,也是别具风味的苦瓜佳肴。苦瓜,还可用于制作凉茶、蜜饯等,如广州人喜欢用苦瓜作凉茶,喝之清凉爽口,清热消暑。

苦瓜营养丰富,含有蛋白质、碳水化合物及多种矿物质和维生素,尤其是维生素C的含量较高,每100克中约含维生素C80毫克。

苦瓜具有药用价值。祖国医学认为,苦瓜味苦,性寒,具有消暑涤热,明目,解毒之功效,可治热病烦渴引饮,中暑,痢疾,赤眼疼痛,痈肿丹毒,恶疮。《随息居饮食谱》说苦瓜“青则涤热,明目清心。熟则养血滋肝,润脾补肾”。《本草求真》称苦瓜“除热解烦”。《滇南本草》认为苦瓜“泻六经实火,清暑,益气,止渴”。《泉州本草》称苦瓜“主治烦热消渴引饮,风热赤眼,中暑下痢”。

# 一竿在手 身心神游

□ 卢炳根

伴,与和风、鸟语、蛙鼓、虫唱为伍,就有心情清爽、脑清目明,心旷神怡之感。

再次,垂钓时全神贯注,直视鱼漂,能够使垂钓者迅速进入“放松入静,恬淡虚无,安闲清静”的状态,这样可以松弛身心,陶冶性情,延缓衰老。

还有,从垂钓姿势上说,时而站立,时而坐蹲,时而走动,时而又振臂投竿,这就“静中有动,动中有静”。如此动静结合,刚柔相济,就连内脏,筋骨、肌肉都得到了锻炼,在动静交替中增强了体质。

同时,常常垂钓对增强人的记忆力也有好处。垂钓,需要不断总结经验,如在什么情况下、用什么钓

技、什么塘口、要打多少米窝、钓什么鱼和什么季节等,经过归纳总结后,记录下来或装在大脑中,这对一个人的记忆力,也是十分好的锻炼。

另外,垂钓对治疗中老年高血压和神经衰弱也能起到良好的作用。特别是高血压病人往往不能进行剧烈运动,且非常怕摔跤,还遇事易急躁,心脏跳动快,血压也陡然升高。通过钓鱼,很多人自我感觉良好,血压渐渐趋于正常。还有一些中老年人,常常为了失眠而苦恼,大多是神经过分紧张劳累,得不到正常的休息所导致的。经观察,我发现有不少的钓友经过钓鱼之后,神经就会放松,从而使病情转好,睡觉自然也就甜了。