

长寿之道

人瑞感念亲情更长寿

□ 顾德惠

原拟鼠年春节亲访 110 岁老寿星吕凤英，唯众所周知缘故无法成行。咬定青山不放松。秉持手机通话尚能了解这位年逾百岁人瑞近况佳情。如今，防控疫情凸显新成果，邻近赵家花园新村其大孙女家新居的宜川公园(即:在清朝乾隆年间建造的私宅赵家花园基础上，扩建的新中国沪北一个公园，2007 年，创成上海市文明公园)也恢复了正常开放，笔者得以如愿以偿再访安居“宅家”精神矍铄的耆老寿星，当然，遵照要求，认真佩戴口罩，注意同受访对象保持一定距离。

据 2019 年 10 月 7 日重阳节上海市民政局发布的 2019 年上海百岁寿星榜，其中，2019 年上海十大女寿星名单中年齡最大的是黄浦区 112 岁的徐素珍，普陀区宜川街道吕凤英当时实足年龄为 108 岁零 9 个多月，红五月鲜花盛开时候重提此事，阿婆照常笑道：“阿拉还小呢——仅仅位列十大女寿星排行榜第七名呀！”忆及十年前，笔者相遇吕凤英老人，是在社区人士祝贺其百岁生日庆典之际，记得当时她说：“上海十大寿星全比我大，全国老寿星更多，老阿哥老阿姐数不胜数——阿拉又算老几啊？”说得大家都笑了。

现在，步入宽敞明亮大客厅，就看到老寿星同她对面的孙女婿两人一道扑舞健身，拍手举足，节奏合拍，笔者赶紧摄下一影，见闪光灯一亮，阿婆反应敏捷，当即转过脸来，笑容可掬，大声招呼：“贵客来临，请坐。”阿婆视力尚好，听觉欠佳，脑子清爽，记忆力强。孙女婿说：“阿婆自觉配合疫情防控措施，自愿待在家里休憩养生。她还关照儿孙们出门要戴好口罩，讲究卫生……”

相比 2009 年初见之时，她更心宽体胖了。虽然个子矮小，依旧神采奕奕，快人快语。110 岁老寿星告诉笔者：“非常感谢社会大家庭关爱老人，不是亲人，胜似亲人哪！社区人士逢年过节还给阿拉赠送礼品。”老人家指指沙发旁的大红礼包，告诉笔者：“这个礼品袋就是 2019 年国庆节前夕政府特地派人上门送给阿拉的，里面装满了许多好吃格美食。”

谈起百岁那年她夜里去旧工房多户合用的卫生间不慎滑了一跤以致骨折。幸亏隔壁邻居们闻声赶来急救，还打电话通知她孙女，经医务人员精心疗理，亲友晚辈细心照料，老寿星吕凤英居然很快康复，恢复速度甚至比有的年轻人还快。

不放心再让百岁老人独自一人居家战！老寿星才住进了赵家花园新村大孙女家。小辈们个个孝顺悉心照顾，她心安体健。百密难免一疏。吕凤英意外摔了第二跤，幸亏孙女全家人忙里忙外陪伴她，疗理，康复。

最要命的是：年逾 104 岁的吕凤英突然跌了第三跤，倒地不起，神志不清，奄奄一息。医生开出病危单……经过白衣天使日以继夜努力，百岁老人终于有了知觉。出院之初，吕凤英只能卧床静养，尚未恢复自食能力。孙女全力以赴护理，而且天天陪她去医院“吊针”；孙女把营养食品加工成糊状液体，使用小针筒，一点一滴喂给当时无法独自就餐的百多岁老人吃；阿婆只能睁眼闭嘴，无法言语，孙女就贴近她耳朵讲讲上海闲话，让老寿星散散心解解闷……事无巨细全由第三代第四代的小辈们包办代劳了。年届花甲之年的孙女婿们也尽心效力，尤其是三个孙女不嫌脏、不嫌臭、不嫌累，体贴入微细心照料，日以继夜四个月，无需再“吊针”了，老寿星终于康复。

吕凤英生于 1910 年 11 月 16 日，浙江人，家境贫寒，11 岁当童养媳，20 岁随夫君来沪谋生，育一子一女，艰难度日。1949 年，盼来了新中国诞生，她和家人终于过上了安定温饱的好日子。她自纺织厂退休，当过居委会干部，能说会道，乐于奉献，屡受表彰，如：1977 年 6 月，被评为“宜川街道第二届退休工人先进代表”；新世纪，荣获第七届“上海市十佳百岁寿星”称号。她的女儿今年 91 岁，健在，另居浦东新区现代化寓所。

吕凤英说：“新社会五代同堂越来越多。阿拉也有玄孙了，上幼儿园，还有一个第五代小囡即将到来到人间。”

出于起居安全考虑，老人现住第三代的孙女家。小辈们会及时满足老人家吃喝玩乐休闲意愿。老寿星三餐食量较大，营养丰富，体质好，生命力似也超强。她自己端碗动筷进食，握匙喝汤，还喜欢亲手剥去果皮吃樱桃、枇杷之类时鲜水果。

现在，小辈们轮流“值班”，24 小时几乎寸步不离当心她“防跌”、“防噎”、“防油腻”，提醒她“宁愿慢些，但要好些”！

鼠年，她就将实足 110 岁了。半年前，常端坐轮椅车，让孙辈人推出家门，休闲逛街，感念社会大家庭亲情浓浓，孩子们孝顺，心旷神怡，其乐陶陶。当然，她也关心国家大事，自觉配合当前疫情防控措施，心甘情愿“宅”在家里看看电视什么的，有助于颐养天年。

她的大孙女夏倪玲浏览网上流传的外地报纸转载《新民晚报》2017 年 1 月 1 日所刊拙文《吕凤英：一百零五岁寿星 康复保健缘孝心》，点击率相当高，得闻此讯，老寿星剖露心声：“阿拉诚心诚意祝愿外地人和上海人一道齐健康康延年益寿。”

正是：盛世人瑞多，福如东海流，感恩无忧愁，和谐更长寿。

养生二得

现在，老年人把练书法作为养生之道的越来越多。其实，科学研究发现：手写这种过去非常普遍，但现在被键盘和屏幕所取代的习惯，实际上是一项能为人们的身心健康带来诸多好处的活动。

手写能够激活大脑的运动区域、视觉区域和认知区域。科学家指出，手写可以激活很多神经网络，从而提高人们的认知功能。手写能够刺激语义记忆，这是因为人们握着

饮食养生



近几年，“舌尖上的美食”，流行全国，一时间，各种名菜佳肴，走红街头巷尾。其实，舌尖上有美食，舌尖上还有养生。

“民以食为天”。饮食，是人类维持生命最基本的条件。如今随着我国人民生活水平的提高，国民温饱问题的基本解决，人们已经把一日三餐从满足生理上的需要，逐步提升到口福和养生的高度。况且我国中医历来有食养，也即“饮食养生”之说。泱泱中华大地，几千年的文明史，孕育了多少美食名菜。这些美食名菜不仅惠人口福，而且恩泽子孙强身健体。环顾四周，不论是通衢闹市，还是小巷社区，抑或是郊外风景胜地，饭店酒楼无不生意兴旺，人来人往，熙熙攘攘，由此可见一斑。

美食，当然要讲究色、香、

银发无忧

决明子又叫草决明，是一种清肝明目、润肠通便的中药，一般多煎服，可治头痛眩晕、目赤肿痛、大便干燥、高血压和肥胖等病症。决明子可做枕头，在《大明本草》中有记载：“作枕，治头风明目，胜于黑豆。”这是说决明子有治“头风”和明目效果。头风多是肝阳过盛引起，颈椎病(属中医痹证)主要是肝肾阴虚或风寒湿三气杂至所致，这两种病都有类似的头痛、眩晕等主症，但根本病机都与局部气血瘀滞有关，宜采用清肝、活血等方法治疗。决明子枕属外治法之一，用于缓解颈椎病有一定效果，

老人写字好处多

□ 周军

笔书写时，不仅会想到单词本身，还会想到关于如何书写单词、表达方法和握笔姿势的各种知识。科学家特别强调了这项活动对儿童发育的重要性，因为它能够培养儿童的精细运动、手眼协调和运动控制等实际操作能力。对于成年人来说，手写能够促进前瞻性记忆和工作记忆，并通过激活其他区域来刺激大脑，引起嗅觉和触觉。

心理学家表示，从心理学的角度来看，手写是一种很好

的情感引导工具，它能提高表达功能，甚至激发创造力和思维组织能力。手写能帮助人们厘清思路、澄清疑惑，从创伤性事件中恢复过来。焦虑、抑郁患者平时多用手写能帮助他们更好地应对病情，哪怕每天手写 20 分钟，也能减轻患者的情绪紧张症状。

所以，即使在习惯用键盘、手机的今天，也别忘了偶尔写写字，来获得认知、情绪上的益处。

舌尖上的养生

□ 朱亚夫

味，既要好看，又要好吃；作为养生，就是还要营养均衡，饮食合理。按照营养学家的观点，“营养”两字，“营”者，运作、谋划也；“养”者，养生、生存也。营养就是通过精工细作，被机体消化、吸收的全过程，也就是说，营养是“谋求生存”的意思，“营”是为“养”服务的。百岁寿星深知“饮食养生”的妙处，我国著名的生物学家、百岁寿星陈纳逊说过：“合理的饮食是代谢的基础。膳食中既要保证充足的蛋白质，又要补充必要的维生素和微量元素。”我们且看他的每日食谱：早餐“四个一”，即一杯牛奶、一片面包、一个鸡蛋、一只香蕉；中餐一小碗米饭，菜肴荤素兼有，每餐必有豆制品，并有一道焗了两个小时的汤，内有姜、葱、枸杞、红枣、人参等；晚餐是面食加稀饭，面食是馒头、水饺、包子、面条、馄饨等轮换着吃。下午和睡前各加一次点心，通常是牛奶、咖啡、蛋糕、芝麻糊等轮换上阵。可看出陈教授的食谱是天天翻花样，餐餐有美食，难怪他寿逾百岁。上海百岁伉俪袁

敦梓、毛惠琴的长寿秘诀之一是喜吃牛肉浓汤、火腿鸡汤，105 岁的国画大师朱屺瞻最喜欢吃走油蹄膀的皮，而湖北省有位百岁老人钱立坤的美食嗜好，就是每年都要吃几餐蚕蛹，微妙加盐和蒜，其味鲜美赛过虾。钱老认为蚕蛹低脂肪，高蛋白，营养丰富，有利延年益寿。

谈到“饮食养生”，人们常常有个误区，就是美食等于荤食，养生就要吃鱼吃肉。其实就像美人并不都是浓妆艳抹一样，饮食养生也并不都要山珍海味。我国的养生经典《内经·素问》中就这样云：“五谷为养，五果为助，五禽为益，五菜为充。”既讲到主食，也讲到辅食；既谈到荤菜五禽，也谈及素蔬五菜。人们看看寿星的美食经就可知一斑。他们大多是荤素搭配，中西通吃的。如党和国家领导人陈云的夫人于若木是我国著名的营养学家，她每天给陈云安排的食谱是：早餐一碗豆浆和一个面包；中餐二两米饭，一荤一素；晚餐一碗素汤，一荤一素。可知并非每餐大鱼大肉。

决明子枕缓解颈椎痛

□ 蒲昭和

其治病机理主要基于三点：

药物吸收 中医有“闻香祛病”之说，决明子有明目安神、清热醒脑的功效，略带一股淡淡青草香味，用于药枕，药物气味经鼻腔或皮肤吸收，对缓解颈肌紧张度、止痛、安神、降压等都有一定效果。

减压复位 决明子颗粒圆润，有一定硬度，作枕透气性好，颗粒受头颈挤压会发生滚动，可分散椎骨压力，使颈肌放松和颈椎复位，自然就能达到缓解肩颈疼痛和麻木的作用。

穴位效应 头颈部的风池、风府、天柱、大椎等穴位，都是针灸治疗颈椎病、头痛的

重要之穴。使用决明子枕能反复刺激穴位，有振奋阳气、疏通经络、活血止痛之效。

如何自制或使用决明子枕呢？决明子价格便宜，一般药店可买到。具体做法：用棉布做一个长方形口袋，装入决明子 2-3 公斤，封口。晚上当枕头，仰卧时要让颈部枕在枕头上，头部略后仰，不能悬空，枕高以一拳多一点为宜。习惯侧卧睡者，枕头应与肩同高，枕高以 12-16 厘米为宜。

决明子枕应定期翻晒枕芯，以防发霉。有条件者，3 个月更换一次枕芯。决明子性凉，脾胃虚寒者、孕妇幼儿慎用。