

新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

长寿之道

九九老人乐养年

李敏

著名作家杨绛说:暮年是美好生活的开始。愿我们保持一颗宁静的心。微笑向前,善待暮年的自己。家住浦东新区海尚东苑,年已99岁的顾正岳就是这样一位保持宁静心的老先生。他虽已高龄但气色很好,腰板硬朗,步履稳健。面对人世间一切他都看得很淡,知足常乐,从不斤斤计较。

顾正岳生于1922年,浦东新区曹路镇人。年轻时长期从事教育工作,先后在海宁路小学等学校任职于总务科。由于工作勤恳踏实,任劳任怨荣获多次先进个人称号。而今他十分留恋学校这段生活,每次教师聚会,他都积极参加。回忆起当年的工作状况,以及与教师们的真挚友情,老人总有说不完的话,叙不完的情。顾正岳说:教书育人涉及到培养接班人,关系到国家的未来与希望,意义重大!我们后勤是为教育做好保障工作,是不可缺少的,十分重要,我在这个岗位上干了三十余年,越干越有劲!

由于高龄,顾先生避免激烈的体育运动,而常到花红叶绿的小区以及附近地区走走。平时做一些摇摇头、转转颈等健身活动。问到高寿的秘诀是什么时,老人回答道:主要是我的心态比较好,生活安排得比较充实。

老人最喜欢看报纸,家中先后订过新民晚报和上海老年报。报纸一来,从头看到尾,有时还会把报上内容讲给家人听。前一个时期香港很混乱,港独分子天天闹事,老人感到很焦虑。后来国家出台了国安法,老人舒了一口气说:这下可好了,香港有国安法这个定海神针,可以太平无事了。每晚的电视,他必看,新闻节目和电视剧是他最关注的。特别是看了毛主席领导全国人民赶走穷凶极恶的日寇,推翻国民党反动黑暗统治,建立新中国的电视剧,老人说:我们今天幸福生活是无数革命先烈用鲜血与生命换来的,一定要倍加珍惜。他七八十岁时爱打麻将,每天三四个小时。“麻将这东西既锻炼手指又锻炼大脑,可防止老年痴呆症,是一项很好的活动。”老人说。

在饮食上顾正岳很随意,有啥吃啥,不挑食。早餐是一杯牛奶,一碗泡饭与酱菜、乳腐等。午餐、晚餐往往是一荤二素。家中的菜肴是由住在隔壁的儿子烧了端来的。他尤爱吃鱼和肥肉。老人不吸烟不喝酒,无不良生活习惯与嗜好。

老人的人生并非平坦无事。60多岁时因视网膜脱落致使左眼失明,他没有因此而悲观失望,照吃照睡照玩不误,与人聊起天来劲头十足。老人育有一子一女,家庭生活十分美满,老伴今年已93岁。两年前两位老人结婚68周年喜庆,他们请金海华城活动中心筹摄了一组照片。老夫夫妻俩穿着大红的唐装,十分亲昵恩爱,摆拍着各种姿势与造型,喜气洋洋,其乐融融。凡是看过这组照片的亲朋好友都说:老人真是好福气!顾正岳说:当年结婚时,我们就立下了“执子之手,与子偕老”的愿望。一路上我们夫妻互相扶持,互相谅解,互相包容,才幸福地走到了今天!

养生二得

我国明代格言集《菜根谭》中讲:大聪明的人,小事必朦胧;大懵懂的人,小事必伺察。这句话的含义是:一个拥有大智慧的人,在小事上不会太计较;只有愚蠢的人,在小事上较真。也就是说欲为大树,莫为草争;欲为大厦,莫为瓦争。小事不计较,生活乐陶陶,不斤斤计较于芝麻绿豆的小事,才能成就大事,得到高寿。

“小事不计较,生活乐陶陶。”这句话既包含了为人处世之道,也闪烁着养生长寿的光芒。许多百岁寿星信奉这一养生格言。闵行区有位百岁寿星卫权,别看他叫卫权,其实他为人坦然、随和,凡事想得开,对别人的粗言相骂不是恶言相对,而是不理不睬。他说:为一句粗语计较半天,这日子还怎么过?曾是黄浦区第一男寿星周保根先生早年经历坎坷,虽身处逆境,但他泰然处之,只身在外,至八旬始回家乡,百岁后住进新房,他的养生之道就是“小事不计较,生活乐陶陶”。我国历史上也不乏这种“小事不计较”,而成

小事不计较 生活乐陶陶

朱亚夫

就大事,获到高寿的人。北宋初年宰相吕端,在大局、大节问题上毫不糊涂,但对自身名利,淡然处之,有人说吕端“糊涂”,但宋太宗曰:“端小事糊涂,大事不糊涂。”故以后获得“诸葛一生唯谨慎,吕端大事不糊涂”的美誉,他最后也以高寿而终。清代著名书画家郑板桥倡导“难得糊涂”,主张“聪明难,糊涂尤难,由聪明而转入糊涂更难。放一着,退一步,当下安心,非图后来报也。”他幼年丧母、中年丧妻、晚年丧子、官场失意,但他“难得糊涂”,小事不计较,故他晚年以卖画为生,倒也落得逍遥自在,享年73岁。

那末,为什么不斤斤计较小事,有利于健康长寿呢?人活在世界上,每天要碰到许多人和事,如果对每件事情都思虑再三,斤斤计较,就在无形中浪费了生命,浪费了时间,正像爱因斯坦说的:“小事小节斤斤计较而淡漠大事、大节的人是不会有什么作为的。我从来不把安逸和快乐看作是生活目的本身——这种伦理基础,我叫它猪栏

的理想。”而且为小事斤斤计较,整天纠结,茶饭不香,寝食不安,甚至被小事刺激得怒火中烧,怨气郁结,这样也太累了,难免会思虑伤身,最后容易致病,损害健康。

美国著名心理学家威廉·詹姆斯曾是一个爱计较得失的人。他知道华盛顿哪家店里的袜子最便宜,哪家店里的蛋糕经常搞促销,甚至知道哪家快餐店会比其他快餐店多给顾客一张餐巾纸。但是,这种太过于计较的性格让他疾病缠身。年过30以后,他在病痛的折磨中恍然醒悟,并且开始了关于“能算计者”的研究,在大量的事实论据下,得出了这样的结论:凡是太爱计较、太能算计的人,实际上都是很不幸的人,甚至是多病和短命的。三国东吴大将周瑜,人称“世间豪杰英雄士”,可只活了35岁,近代历史学家蔡东藩评他:“周瑜年届逾壮,方可有为,乃以意气之未除,遽致短命,不无可惜。”心计太重,意气未除,是他短命的一个重要原因。

饮食养生

金秋季节“鲫鱼美”

卢炳根



金秋送爽,品味肥美鲫鱼的季节。鲫鱼,又名河鲫、鲫河壳等。体形一般扁而高,腹部圆,头较小,眼较大,

体呈银灰色背部较暗,肉质鲜美,常用于作汤受食者喜爱。

烹饪鲫鱼,以200至400克的野

生鲫鱼为上品,其法多种多样,清蒸、红烧、炖煮皆宜,而尤以清炖鲫鱼汤为最美。取鱼刮鳞剖腹取腮洗净,滤干后待用,若是少许盐先擦背少刻,更让肉收紧尤佳。起油锅双面煎鱼身,略黄色即可,此刻加料酒、生姜、葱段后冲入适量沸水,再慢炖约25分钟,见汤汁趋于白浓稠后即关火,再次加盐调味,撒上葱花或香菜后,少许猪油或香油,即可起锅入盆。此刻,鱼汤呈牛乳般白亮,经过香油绿葱的映衬,既赏心悦目,又味鲜肥美,饮上几口,即感滑爽宜人,热流入肠温暖有嘉,不仅味香汤美,而且常饮可滋补身体,开胃利水,健脾通脉。难怪清代“扬州八怪”之一的郑板桥,在好友家喝得鲫鱼汤后,大加赞美之词:“作宦山东十一年,不知湖上鲫鱼鲜。今宵尝得君家味,一勺清汤胜万钱。”

鲫鱼肉富含优质蛋白质,脂肪含量较低,是很好的秋冬季食养佳品。

银发无忧

古人的揉腹养生法

郭旭光

揉腹是一种传统的养生方法,在我国已有数千年的历史。中医认为,人体腹部为五脏六腑之宫城、阴阳气血之发源,其内有胃、肠、肝、胆、脾、肾和膀胱等重要脏器。这些器官机能的正常与否,直接影响人们的健康与寿命。古人非常重视对脾胃的保健。他们认为,脾胃是人体气机升降的枢纽,只有升清降浊,方能气化正常,揉腹可通和上下,分理阴阳,去旧生新,充实五脏,促进气血运化,驱外感之诸邪,清内生之百症。同时腹部又是经脉(任脉、足太阳肾经、足阳明胃经、足太阴脾经)经过之地。揉腹,实际上就是对腹部的一种按摩,它的中心点是肚脐,肚脐周围一圈称之为丹田,被喻为“人体生命的发动机”。《黄帝内经》有记载:“腹部按揉,养生一

诀。”唐代医学家孙思邈在《千金要方》中也说:“食毕当散步,数里来回行,摩腹数百遍,可以无百病。”

现代医学研究认为,揉腹能增加腹肌和胃肠平滑肌的血流量,增加胃肠内壁肌肉的张力及淋巴系统的功能,促进胃肠的分泌功能,从而加强对食物的消化、吸收和排泄;还能明显改善大小肠的蠕动功能,防止和消除便秘,这对老年人尤为必要;同时能使胃肠黏膜产生足量的前列腺素,防止胃酸分泌过多,预防消化性溃疡的发生。睡觉前按揉腹部有助于入睡,防止失眠,还可减少腹部脂肪堆积。实践表明,揉腹不但可防治胃肠道疾病,而且对许多慢性病,如糖尿病、肾炎、慢性胆囊炎、高血压、冠心病、肺心病和神

经衰弱等都有治疗作用。

具体方法是:取仰卧位,每晚入睡睡前及早上起床前各进行一次。揉腹之前,先深呼吸9次,放松全身,排除杂念。然后,将右手掌贴于肚脐部,左手掌叠放于右手背之上,稍稍用力按压。以肚脐为中心,逆时针进行揉按,按摩的范围由小到大,连续按摩36圈;然后,再将左手掌贴于肚脐部,右手掌叠放于左手背之上,顺时针按揉36圈。

揉腹不仅可以成为人们日常生活中的自我保健措施,还可作为慢性胃肠道疾病,如慢性胃炎、胃肠神经官能症、慢性肠炎、习惯性便秘及消化不良等的辅助治疗方法,既适宜于儿童的被动治疗,又适合于中老年人的自我保健。读者诸君,何乐而不为呢!