

长寿之道

『老宁波』养生犹如做年糕

□ 王立华

近日,笔者去采访一位甬籍老乡张应昌,1931年出生的他,身板硬朗,精神矍铄、思维敏捷,说话声音洪亮,大热天还亲自跑到地铁站来接,一点也看不出像90岁的人。他告诉我,退休后闲不下来,开了一家食品厂,宁波年糕做了20多年。聊起养生,他三句话不离本行,“养生也就像做年糕,年糕糯勿糯,需要经过不断打压,人身体好不好也要经过不断磨炼。做年糕使我退休生活充实又丰富,厂里生产的年糕也备受顾客点赞,我在事业成功中得到了快乐”。

张应昌是浙江奉化人,1949年刚满18岁就到上海来学生意,后经过努力他考进了上海公安系统工作,接着又调到了检察部门直到1991年退休,退休前为副处级公务员。乍一退休不用上班了,他到公园里兜兜和老年人一起“嘎讪胡”,听到有些老同志退休后又去发挥余热了,他心里一动,思忖自己身体尚好,精力也充沛,应该老有所为,创办一个属于自己的企业。办什么企业呢?也许宁波人的基因起作用吧,他想到了家乡的年糕,香糯润滑、吃口细腻,到上海几十年了,吃口好的宁波年糕在市场上还不多见。“上海有几十万宁波人,他们喜欢吃家乡年糕,我做成了这项大众食品,他们肯定是欢迎的”,他暗暗打定了主意,随即就到家乡奉化的有关年糕厂去考察。

经过考察,张应昌了解到年糕质量的好坏,在于两个方面,一是用米要好,一定要用新米,而且要单季稻的,日照时间长,营养价值高,二是生产过程中的浸米、磨浆、压干、上蒸、挤压等8道工序丝毫马虎不得,尤其是米要磨细,粉要蒸透压实。他租好了厂房,请来了奉化师傅,年糕厂就开起来了,逐渐做出了名气,还注册到了商标,获得了市里颁发的生产许可证。随着本市食品行业更严格的新标准实施,工厂又从浦东搬迁到浦江镇奇士科技园区内生产。现在他的年糕品种已扩展到葱油年糕、排骨年糕、毛蟹年糕、火锅年糕等多个品种。食客点赞:“排骨吃光,毛蟹吃光,年糕还是糯的,正宗宁波货。”本市苏浙汇、丰收日、大富贵等多家名店的菜谱和点心都用上了张应昌厂里的年糕。张应昌说:“每逢过年过节看到乡贤们在上海宁波同乡会踊跃订购年糕和八宝饭,以及平时在门市部、听到排队的顾客称赞‘张伯伯的年糕,糕团真好吃’,我心中涌现出的快乐和欣喜是难以用语言来表达的。”

张应昌对笔者说:通过20余年来的做年糕,我领悟到养生和做年糕有相似之处,做年糕要将米粉不断地压透打实,我在办企业中也在不断地打磨自己,如和工人一起下车间干活、锻炼筋骨,核算厂里的财务,使脑子灵活。我家在浦东成山路,厂在浦江镇,门市部在丽园路,我到厂来回乘地铁,下门市部乘公交,剩余的路两头步行,每天要走三五千步,厂里有轿车我不坐。他说:“百练不如一走,大道至简,步行乃上乘之养生,一能增强血液循环,进而使大脑获得充足血液与氧气;二是足底有经穴,步行能疏通经络,保养全身。”

在做年糕之余,张应昌还喜欢练书法,也是他养生的一项举措。在他的办公室里挂着不少裱好的书法作品,他的书法用笔细腻,字体圆满有力,错落有致。写的内容有名人诗句,如顾炎武的“苍龙日暮还行雨,老树春深更著花”,还有如办企业的一些哲理,如《继承祖上家教》里的“讲公正,讲良心,讲诚信,讲情义”、“人生吃好三碗面,一生安康忧愁无”等。张应昌认为练习书法能调养身心,随着毛笔在宣纸上移动,我全神贯注,心情调节到最佳状态。《黄帝内经》曾提到过,聚精会神是养生之大法,自己一笔一划写出的字裱好后挂在墙上,心情十分舒畅。

书法之外,张应昌还爱看报刊,《新民晚报》已订阅几十年了。他对笔者说:《新民晚报》“金色池塘”专版他是每期必看的,特别适合老年人的胃口,“长寿之道”、“养生一得”等专栏登载的好文章我都剪下来,张贴在本子上,经常翻阅,也按文中所说的去体验,很有收获。

养生一得

常言道:“秋季进补,冬令打虎”。那末,秋季进补,补什么呢?

医学专家认为,秋天雨水较少,天气干爽,人体容易虚火上冲,出现“秋燥”。中医认为,燥易伤肺,秋气与人的肺脏相通,肺气太强,容易导致身体的津液不足,出现诸如津亏液少的“干燥症”,比如皮肤干燥,时有咳嗽。因此,在饮食上应以滋阴润肺为主,如《黄帝内经》所言:“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明。早卧早起,与鸡俱兴。使志安宁,以缓秋刑;收敛神气,使秋气平;无外其志,使肺气清。此秋气之应,养收之道也。”所以秋天要坚持法暑清热,多食用一些滋阴养肺之食物。当前疫情趋缓,但仍不可麻痹大意,立秋之后应尽量少吃寒

饮食养生



秋风起兮,扁豆熟了,鲜嫩诱人,正是品味的好时节。

扁豆,为一年生蔓生草本植物,又称藊豆、藤豆、鹊豆、匾豆、沿篱豆、蛾眉豆,原产印度和印度尼西亚,约在汉、晋之间传入我国,其名始见于南朝梁陶弘景《名医别录》,如今扁豆踪影遍及我国大江南北。扁豆花白色或紫色,荚果扁平,宽而

银发无忧

民谚曰:“若要身体好,吃饭莫太饱”“吃饭吃半饱,无病活到老”。此话是有一定科学道理的。中老年人的新陈代谢能力开始降低,所需的营养物质也相对减少,不像以前那般“食量无限”了。如果人到中老年仍食量不减,就会导致热量过剩,对健康反而产生不利的影响。

我国古代的养生学家都十分重视节食,主张“食少”。《黄帝内经·素问·脏气法时论》说:“谷肉果菜,食养足之,无使过之,伤其正也。”《寿世保元》则更明确地概括为:“食惟半饱无兼味,酒至三分莫过频。”明代敖英《东谷赘言》总结食多的害处说:“多食之人有

秋季进补有讲究

□ 朱亚夫

凉食物,不宜生食大量瓜果,尤其是脾胃虚寒者更应侧重于清热、健脾,少食多餐,多吃熟、温、软、易消化食物,少吃辛辣刺激油腻类食物,方能达到进补之功效。

秋季进补要注意进补三原则:一是要对症下药。进补前,要了解自己的体质和所患疾病,做到有的放矢,对症下药,缺少什么,进补什么。千万不能抱着“多多益善”的观点,盲目进补,乱补一气,也不能以贵贱来分药膳优劣、高低。适合自己的才是最好的。

二要宜缓不宜急。就像不能指望一口吃成胖子一样,也不能指望一下子十全大补。进补是一个慢慢消化吸收的过程,无论是人体进补转而营养机体,滋补脏器,还是祛病驱邪,康复身体,都

有一个循序渐进的过程,急不得。

三是药补不如食补。药重在治病,不在进补;药补在于扶正,食补在于养生。世上虽有补药,但价格昂贵,靠它进补终非长久之计,而且是药三分毒,靠它进补,并不靠谱。如果没有明显疾病,只想强身健体,调理肌体,预防疾病,食补是不错的选择。在这方面许多百岁寿星为我们作出了榜样,每当秋冬进补季节,他们不是忙着吃保健品,而是注重食疗,多吃些萝卜、莲藕、香蕉、梨、蜂蜜等润肺生津、养阴清燥的食物;每天早餐喜吃营养粥,如百合莲子粥、银耳冰片粥、黑芝麻粥等,多吃些红枣、莲子、百合、枸杞子等清补、平补之品,就这些食补照样让他们登上了百岁寿星的殿堂。

秋风起兮扁豆熟

□ 缪士毅

短,呈淡绿、红或紫色。种子扁椭圆形,黑褐、茶褐或白色。嫩荚及豆粒供蔬食,带有甜味。在我国扁豆品种中有许多佼佼者,如浙江慈溪红扁豆及白扁豆、上海猪血扁、贵州湄潭的木耳白鹊豆等等。

扁豆常以嫩豆荚入馐,在烹饪中以烧、炒、煮为多,既可单独入馐,也可配荤料烹制。清代袁枚的《随园食单·杂素菜单》中对烹调扁豆也有描述:“取现采扁豆,用肉汤炒之,去肉存豆;单炒者,油重为佳,以肥软为贵。”如今,在家常菜谱中,扁豆也是常用食料,如扁豆嫩荚炒肉丝、香菇烧扁豆嫩荚、扁豆嫩荚虾仁、姜汁扁

豆嫩荚、炒扁豆嫩荚等等,皆为家常餐桌上的下饭佐酒菜,常吃不厌。此外,扁豆的豆粒成熟后,可用于制作豆泥、豆沙供食用,还可和粳米一起用于煮粥。以扁豆豆粒烹制的地方风味美食,如福建的“扁豆花生羹”、四川的“扁豆泥”,别有味道。而海南人喜欢用扁豆豆粒制作扁豆酱,成为人们喜爱的调味品,蕴含乡愁的味道。

扁豆,具有一定的营养价值,如鲜扁豆荚每100克约含蛋白质1.8至3克,碳水化合物5.1至5.9克,此外还含有多种矿物质及维生素。查阅《中药大辞典》得知,扁豆味甘性平,具有健脾和中,消暑化湿之功用,可治暑湿吐泻,脾虚呕逆,食少久泻,水停消渴,赤白带下,小儿疳积。《纲目》称其“止泄泻,消暑,暖脾胃,除湿热,止消渴”。《别录》说其“主和中下气”。

适当节食利长寿

□ 郭旭光

五患,一者大便数,二者小便数,三者扰睡眠,四者身重不堪休养,五者多患食不消化。”

国外有专家进行统计后发现,长寿的老年人70%以上有节食习惯。在国外也有很多资料表明,绝大多数长寿老人的体重正常或偏低。专家研究认为,中老年人进行适当的节食可以有效地减缓体内与衰老有关的细胞膜的退化,保护细胞膜的结构,很好地保存能消除体内自由基的细胞酶和一些还原剂。而这种抗氧化的作用是一种稳定内环境的措施,能使细胞继续保持其旺盛的生理功能,因而可防止许多中老年人因年龄增长而发生的相关疾病。所

以,中老年人以节制饮食的方法来减慢生理性衰老速度,是实现健康长寿的好方法。

既然中老年人适当节食可延年益寿,那么应该如何节制饮食呢?适当节食,主要是减少主食的摄入量,而适当增加富含蛋白质的副食,如瘦肉、豆类及其制品、乳类、鱼、蔬菜、水果等。富含脂肪的食物及高糖类食物,如点心、糖果等也应减少食用,并应避免吃零食、夜食和含油脂多的食品。在烹调上应以清淡为主,少用油煎炸的烹调法。此外,中老年人适当节食还要根据具体情况,如年龄大小、体力活动程度、体质健康状况而定。