

早年教数学 晚年爱写作

□ 李敏

长
寿之道

老骥伏枥,志在千里。退休教师宋波虽已高龄,但壮志不已。前些年他完成了20万字教育题材的长篇小说《浪遏飞舟》,而今又着手写第二部《飞雪迎春》,每天写三四千字,并不感到疲倦。宋波说:从事教学工作41年,总有不少体会与感悟,而今付诸笔端,了却了自己的一桩心愿。

宋波毕业于上海师范大学,曾任中学数学教师,后在卢湾区向锋中学等五所中学担任校长达21年之久。曾到拉萨援藏两年。他富有爱心,连续三年资助上海海事大学一位品学兼优的贫困生。

宋波年轻时喜爱体育锻炼,参加过游泳培训班和航海多航队活动。当教师后曾带领学生游过长江。他爱好打乒乓球,曾代表卢湾区教工队参加全区职工团体赛获得团体季军。

由于长时间当校长久坐办公室缺乏运动,体重一度增加到190斤。“超重不好,容易得各种疾病,抵抗力也差。”因此退休后宋波把减肥放在人生重要地位。他购了一张健身卡,定期到体育俱乐部快走与游泳。在家中则包下了全部外勤家务。宋波还从饮食上适当控制,早晨吃点泡饭和酱菜。中午吃点米饭,有荤有素。晚上基本不吃饭,仅吃一些芝麻与核桃、枸杞子粉和蔬菜。经几年努力,他的体重下降至150斤。体重减轻后能一口气从底层跑至六楼。他告诫中青年人:减肥关键

要有毅力,要持之以恒,方能取得成效。

宋波虽是数学老师,但爱好文学与影视。只要影院放映新电影,无论是国内的还是国外的,他总要去光顾一下。他说:做个教师,需要学习与掌握各方面知识和技能,这对搞好教学很有用。一次他从报上看到一中学生不堪忍受重重学业压力自杀身亡的信息,深受触动,觉得教育改革势在必行,要以德育为切入口,摆正德育与智育的关系,使学生做到全面发展,成为合格的接班人。于是他萌发了写长篇小说的念头。而今第一部长篇小说《浪遏飞舟》已问世,在新书首发式上一售而罄。

宋波讲究生活规律化。他每天晚上十一时上床睡觉,早上六时起床,睡足七个小时。有时午睡一会儿。他没有不良嗜好,不抽烟不喝酒。也不吃保健品和补品,相信食补。

宋波喜欢旅游与聚会。国内除内蒙古外,各省市都跑了。外国则去了日本、美国、澳大利亚和泰国。凡学生时代同窗好友和单位同事聚会,无特殊情况,他几乎逢会必到。他认为:人生需要朋友与友谊,它能排除孤独点亮生命,带来的是快乐与健康。

宋波养生有三句话:人要经常动,不要吃得太多与太好,要防止摔跤。他说:老年人由于人体机能下降,脚力不行或走路失去重心等原因,特别容易摔跤。轻则粉碎性骨折,重则瘫痪在床上。不仅个人吃苦头,还给家庭带来麻烦与负担。因此老年人走路一定要小心,宁可走得慢一些,勿急匆匆。

养
生二得

记得有年上海评选百岁寿星活动,我们曾踏访崇明岛上的“风采寿星”陈桂英,问起她的长寿之道,陈桂英想了一下笑道:“小病不治,大病吃苦。有了毛病,就得早治,把疾病掐死在摇篮里。”原来她平时十分注意自己的健康状况,只要哪里有点不舒服,什么头痛发烧,老人就要叫女儿带她去中心医院去看病检查,因为小病治疗及时,就杜绝、延迟了大病的产生。

“小病不治,大病吃苦。”这是百岁寿星的经验之谈,也是一条重要的养生之道。任何疾病都有个量变到质变的过程,一般而言,癌症不是一夜冒出来的,它有一个病变恶化的过程。因此在疾病防治问题上,有一个普遍的规律,就是治疗越早,效果越好,花钱越少。晚治不如早治,早治不如预防。《韩非子》中有个“扁鹊见蔡桓公”的故事就很能说明问

饮
食养生



秋高气爽,又是花生成熟时节。家常的食谱中又添了一美味。

花生,又名“落花生”,民间也称“长生果”,属豆科一年生草本植物,原产美洲,明代后期由南洋传入我国,也有说为宋元间传入我国,经历代培育,我国涌现不少花生名品。

银
发无忧

遗忘,《辞典》解释即忘记。从心理学角度来分析,遗忘是指原本熟记的事物不再能认知或回忆了,不能对以前的处境做出合乎逻辑的思考。绝大多数人随着时间的推移,生活中留下的痕迹会逐渐消除,不断更新自己的记忆,可使脑神经得到放松,这就是遗忘在起作用。

生理学家认为:遗忘生活中的痛苦、悔恨、不幸、遗憾往事,遗忘很多别人的无意伤害,遗忘自己曾遭受的凌辱,遗忘自己的头衔、学问和能力,遗忘声誉和别人的夸奖,遗忘你给别人的好处,遗忘子女对你的承诺,遗忘朋友间的争执,遗忘你过去的失意等,不一而足。遗忘应该遗忘的,可以重塑生活信心。

人的大脑好比屋宇的空间或双肩的负荷,若真能把上述种种都清空,岂不宽敞舒适、步履轻松?的确,头脑明澈却践行选择性的遗忘,不

小病不治 大病吃苦

□ 朱亚夫

题。扁鹊三次提醒蔡桓公有病,蔡桓公不以为然,反讥之“医之好治不病以为功”。待第四次扁鹊见蔡桓公,他返身就走,人惊而问之,扁鹊是这样回答的:“疾在腠理,汤熨之所及也;在肌肤,针石之所及也;在肠胃,火齐之所及也;在骨髓,司命之所属,无奈何也。今在骨髓,臣是以无请也。”小病小疾,使用汤熨、针石等,手到病除;而病人膏肓,就再无回天之力。果然不多久蔡桓公就一命呜呼了。

最好的医生是自己。“小病不治,大病吃苦”也是一种自我保健之道。世界卫生组织报告指出,健康与长寿取决于五大因素:父母遗传15%、社会环境10%、自然环境7%、医疗条件8%,而自我保健(生活方式)占了60%。有病早治,加强自我保健,寿命更长,当然有利于健康长寿。

有一种观点认为“小病不断,大

病不来”,认为小毛病不断,把病菌带走了,大毛病就不会上身。这是一种没有科学根据的错误认识。小病不断,说明身体虚弱,免疫能力差,容易患病,若“小病不治”,只能招致“大病吃苦”,哪有什么“大病不来”?“小病不断,大病不来”是建立在对小病积极地处理的基础之上的,若小病不早治,大病来了就会吃苦。正如俗语说“小洞不补,大洞尺五”的道理是一样的。因此与其说“小病不断,大病不来”,不如说“小病常看,大病难犯”更为恰当。

当然,我们说“小病不治 大病吃苦”,并不是提倡胆小怕病,打个喷嚏咳嗽,就惊慌失措,而是讲有病早治,加强自我保健意识。在日常生活中注意防微杜渐,发现身体有一些不好的苗头,不要拖,更不要硬挺,应及时治疗才是上策。

花生美味又养生

□ 缪士毅

花生,在烹饪中主要用于炸、炒、拌、粘、煮等制作方法,既可单独入馔,也可搭配烹调,且可荤可素,如“花生仁炖猪蹄”、“花生仁烧凤爪”、“花生仁烧牛肉”、“花生仁拌猪肚丁”、“花生仁拌香菜”、“花生仁拌芹菜”、“笋煮花生仁”、“盐水煮花生仁”等,令人常啖不厌。以花生为主料烹制的地方风味菜,如上海的“糖粘花生”,香甜酥脆,美味可口。至于“五香花生米”、“虎皮花生米”、“炆花生米”、“怪味花生仁”、“油炸花生仁”等,让人有一种过口难忘的感觉,早已成为人们日常喜爱的零食。

俗话说得好,“常吃花生能养生”。花生和黄豆一样,享有“长寿

果”、“植物肉”、“素中之荤”的美称。的确,花生营养丰富,含有丰富的蛋白质、脂肪及多种矿物质和维生素。尤其是花生可提供卵磷脂、氨基酸、亚油酸、花生酸等有利人体健康的成分,其营养价值不亚于牛奶、鸡蛋或瘦肉。当然,霉变的花生不能食用。

花生具有较好的药用价值。祖国医学认为,花生味甘、性平,具有润肺,和胃之功效,可治燥咳,反胃,脚气,乳妇奶少。《滇南本草》称花生“盐水煮食治肺癆,炒用燥火行血,治一切腹内冷积肚疼。”《本草备要》认为花生“补脾润肺”。《纲目拾遗》说花生“多食治反胃”。《现代实用中药》称花生“治脚气及妇人乳汁缺乏”。

“遗忘”有益身心健康

□ 毛颂赞

是故作深沉、难得糊涂,实在是难能可贵的智者德行,是素养的提升和内心的强大。最风趣的是现代书法大家启功先生他自撰的墓志铭,遗忘全部显赫的头衔,诙谐地写道:“中学生,副教授,博不精,专不透,名虽扬,实不够……”坦荡如此!适度的遗忘,不但有利于正常记忆,可以使大脑得到静息,防止神经细胞的耗损;对于思虑过重、悲伤忧郁的人,有着重要的保护作用。同时,遗忘还能保持心理平衡,使神经系统处于融洽舒缓的正常状态。所以,遗忘是有益身心健康的,而且遗忘在养生保健中也有极其重要的作用。

事实告诉人们,对于身体某些部位的病痛,或者情感中的悲痛怨恨,适时的遗忘是必要的。忘了它,向前看,寻求新的希望和欢乐,这就是遗忘的医疗作用。因此,遗忘也是一帖良药,有时美不胜收。在日常生

活中,一些马马虎虎、遇事即忘的人,虽然在人群中平平庸庸,却无大病,有人称之为“傻人多福”。超越烦恼,忘掉忧愁,可以减少疾病缠身。

现代医学认为,忧愁是抑郁症的主要根源。一生多愁善感会导致多种疾病缠身,甚至让病魔夺去生命。还有,人被疾病困扰时,总想身上的病,甚至担心日子不多了,毫无益处。因为过分专注于病,会使人精神压力加大,免疫能力降低,使疾病加重。得了病,应泰然处之,忘掉疾病,减轻精神压力,从精神上战胜疾病。

英国作家萨克雷说:“生活是一面镜子,你对它笑,它就对你笑,你对它哭,它就对你哭。”人到老年,就要扔掉思想感情上的一些包袱,化解思想感情上的一些疙瘩。在这个信息时代,过目不忘自是本领,而适时、适度的“遗忘”亦属美德。