

金色池塘 / 长命百岁

新民晚报

长 寿之道

年已84岁的李难教授住在普陀区华师大一村。笔者去访问他时,他正在给朋友发微信,他发微信有个特点,除了发一些有价值的信息外,常夹杂着一些名人名言,如书籍是人类进步的阶梯;书是世界的营养品;读书就是与一位高尚的人谈话;真正的富有是你内心的安宁;做人要心正,待人要心诚;流水不腐,户枢不蠹;心态好胜过百帖良药等。已届耄耋之年的李难说:这些正能量的名人名言,朋友们很欢迎。有一次他们发来信息,赞扬这些名言写得好,闪烁着智慧的光芒,读了备受鼓舞与启发。李难教授为此感到很欣慰。

李难1937年生,江苏省太仓人。曾在华师大、上海大学工作过,正教授级,主要从事生物进化论、科学技术、哲学和西方美术史的教育与研究,编著10部,如《进化生物学》《行为与进化》《生命科学史》《生物学史》,其中《生物学史》教材获第二届全国科学史优秀图书二等奖,发表论文50余篇;任全国高师生物进化论研究会副会长、国际东亚科技和科学史学会会员。

今年2、3月份,李难教授把自己封闭在家中。他利用过去从事过进化论研究的特长,写作了《人类与病毒,始终处在无休止的抗争中》《世界在疯狂,朋友要清醒》《科技促抗疫之光》《蝙蝠的启示》。这四篇文章有理有据,发在朋友微信群后,引起了热烈反响,有的朋友回复说:文章写得好,对我们是一场科普教育,让我们懂得如何来防范病毒的传播,人类是可以战胜病毒的。

“旅游是一种修身养性活动,有益健康”。李难爱好旅游,退休后他去过绍兴、无锡、北京、海南岛和中国台湾;还到过美国、俄罗斯、法国、德国等18个国家。在巴黎卢浮宫,他亲眼目睹了达·芬奇的《蒙娜丽莎》、米开朗基罗的《大卫》、米洛斯岛的《维纳斯》等稀世珍品。他说:我虽然教过西方美术史,过去仅在纸质上看到过,现在亲眼看见,感到极大的震撼,美术大师们真了不起!在美国,在大儿子陪同下,他们驱车一路观光,联合国、华尔街、白宫、国会山、博物馆、教堂、唐人街……一路美景,让人目不暇接。“开阔了我的视野,领略了造型各异的优美建筑,体验了当地的风土人情,真是一种生活与艺术的享受”,李难说。

李难平时很注意保健。每天到小区里散步两次,兼做一些负重工作,风雨无阻;每天坚持晒太阳,冬天不少于30分钟;早餐必喝牛奶或酸奶;平时服一些钙片。原来他有较严重的骨质疏松症,由于按时服药,经过较长时间治疗,连续三年的复查一次比一次好。在饮食上坚持荤素搭配,粗细结合,尽可能清淡。为防范疾病,他定期做胃镜、肿瘤标志物和骨密度检查。“有药三分毒。”他慎用药物,做到能不服的尽量不服;平时遇到身体不适,立即去医院咨询医生或参加诊治。李难说:“蝼蚁之穴可毁长堤,老年人一定要防患于未然。”

退休后的李难另一项爱好是写作。2012年他写作出版了20万字《回忆与思考》一书,书中不少是他的学术成果、读书笔记和散文作品,也有对亲情的回忆,对身后事的安排等,如《我的父亲母亲》《在胞妹七十华诞宴会上的讲话》《与儿子晖晖异国相聚的30天》《孙女出生记》《为捐献遗体给长子夫妇的信》等。“写作是一种抒发人生情怀的好形式,也有益于身体健康。”

热心参加朋友与同学聚会,这也是李难先生退休的一项重要内容。“人与人之间需要沟通与交流,情感上的满足,也是身体健康的重要一环。”李难说。

微信沟通亦助养生

□ 李敏

养 生一得

我们参加上海市评选“十大寿星”活动多年,在采编中发现百岁寿星在饮食上有一个较为普遍的习惯:注意营养,荤素搭配。曾是上海第一老人的李素清,寿至116岁,她在饮食上注意荤素搭配,从不挑食。老人早上吃牛奶、鸡蛋、核桃粉;中午和晚上则将荤菜和素菜打在一起,每顿保持七分饱。

男寿星也不例外。曾是黄浦区第一寿星的周保根从不忌食,每天早上吃一杯豆奶或牛奶,外加蛋糕或馒头;中午吃一碗面,加酸奶一罐;晚上则荤素搭配,荤的有蹄髈、猪脚爪、鸡汤等,素的有青菜、丝瓜、毛豆等。曾是2012年上海市十大寿星的李名球每天早上喝一杯牛奶,里面放有鸡蛋、蜂蜜等,然后吃粥,粥里有赤豆、绿豆、薏米仁、山药等杂粮;中午和晚上吃饭,菜则荤素搭配,以荤为主。荤的有肉丝、红烧肉、肉烧蛋等;素的则是青菜、卷心菜、空心菜之类的菜。

饮 食养生



秋冬时节,脆生生、水灵灵的萝卜又上市了,纷纷登上家常餐桌,让人品味。

萝卜,又名芦菔、莱菔等,十字花科草本植物。原产我国,汉初《尔雅》已有记载,此后北魏的《齐民要术》及唐代的《新修本草》也有记载,

银 发无忧

养生保健,不能一把抓。也就是说,懂得到什么点,做什么事,才会事半功倍。老人每天可根据早、中、晚不同时段,采取不同的保健方法。

早搓手 早晨起床后,人体各器官经过一晚上的休息,将开始新的一天的工作。随着人体活动的增加,心率会加快,因此早晨要注意调养心肺。可采取搓手心、揉按手指等方式,通过刺激手心的劳宫穴,让心脏兴奋,并增强呼吸系统

荤素搭配 健康相伴

□ 朱亚夫

那为什么荤素搭配有利健康长寿呢?国内外多方面资料表明:人体需要的营养不是单一的,而是有复合营养的特征。荤素搭配,健康永伴,各类食物内的维生素、蛋白质、糖、微量元素等成分要互补存在;只有荤素相间的饮食才有利于人的新陈代谢,延缓衰老,促使组织细胞的结构完全,提高抗病能力。

有些人认为吃素可以长寿,吃荤吃腥易致血脂高,有碍健康,因此主张饮食越清淡越好。其实这种观念是错误的。有一个调查表明,吃素食者并不都健康。某山上的两个寺庙有90名僧尼,因为常年吃素食,佛门弟子中大多数患有不同程度的营养不良。须知在素食中,蛋白质含量都较少,而且营养价值较低。而诸如鸡、鸭、鱼、肉之类的荤食,却能够成为营养的重要来源,为人的生长发育和代谢过程,提供大量的优质蛋白和必需的

脂肪酸。所以素食、荤食应当搭配吃,以取长补短。吃素的未必长寿,吃肉的也未必短命。

我国古代养生经典《内经》就主张:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”“五谷”泛指谷物、豆类,为养生之本。“五畜”系指动物性食物,是人体脂肪的主要来源,而动物性蛋白质质量较高,又补充了谷类蛋白质含量的不足。清代杏林巨匠叶天士则认为“药不在贵,对症则灵;食不在补,适口为珍”。主张要营养均衡。

从人的牙齿和肠道的结构来看,人类膳食应该是杂食,而且要偏重于植物性食物。摄取动物性食物和植物性食物的比例,以1:7为宜。因此在“富贵病”突出的今天,我们菜篮子里装的食物,应该是荤素对搭,以素为主,少吃大鱼大肉,多吃蔬菜、水果;少吃煎炸油性食物,多吃豆与奶制品;少吃咸、甜食物,适当多吃些海产品。

蔬中圣品话萝卜

□ 缪士毅

至北宋,南北各地均大量栽培。如今,萝卜主要分为中国萝卜和四季萝卜两大类,论外形有长圆、圆锥、圆球等之别,论颜色有红、黄绿、白、青绿等之分。

萝卜肉质脆嫩,味道鲜美,“熟食甘似芋,生吃脆如梨”,是城乡居民喜爱的大众化蔬菜,其食用方法颇多,可生吃,也可熟食。适用于拌、炒、烧、炖、煮、烩等烹调方法,也可适用于糖醋、醋辣、红烧、白煮、姜汁、鱼香等各种调味。萝卜也适用于各种刀

工加工,可加工成丝、片、条、块、球等形状,还可供作食品雕刻,可以配荤料,也可以配素料。在家常菜中,萝卜烧肉、萝卜丝拌海蜇、萝卜蒸蟹等,令人常吃不厌。

萝卜营养丰富,含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、维生素、

氨基酸及钙、磷、铁等,素有“十月萝卜小人参”之说。据分析,每100克鲜萝卜含糖1.5-6.4克、纤维素0.8-1.7克、维生素8.3-29毫克,其中糖、维生素C分别比梨高2倍和8-9倍。

萝卜不仅是佳蔬,亦是一味良药。祖国医学认为,萝卜味辛甘、性凉,能消积滞、化痰热,宽中下气,消肿散瘀,对食欲不振、食积不化、痰热咳嗽、痢疾、便秘等有一定疗效。民间就有“萝卜上了街,药铺取招牌”“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”等之说,而清代医家王孟英则誉它为“蔬中圣品”。现代医学研究表明,萝卜中含大量的生理活性物质,能将致癌物质亚硝胺等分解,使其失去致癌作用,并发现萝卜中丰富的木质素能使人体内的巨噬细胞的活力提高2-3倍。可见,萝卜具有一定防癌抗癌作用。此外,常吃萝卜能降低血脂、稳定血压、预防动脉硬化、冠心病的发生。

早搓手 午晒背 晚泡脚

□ 朱广凯

的功能,起到保健作用。搓手心时,将两掌合并,来回对搓,尽可能地摩擦手心。此外,早晨,将双手的手指相互对揉按摩,也能起到提神醒脑的作用。

午晒背 中午这段时间,是阳光较充足的时段,经常晒晒后背,可起到补充人体阳气的作用,还可以在晒太阳时,摘了帽子,让阳光从头顶的百会穴进入人体,这样效果更好。

晚泡脚 活动了一天,晚上身

体会较为疲倦,特别是肝肾急需得到休息和调养。此时最好的调养方式就是泡脚。泡脚时,水里的热量可以通过脚底进入人体全身,使体内肾经、肝经得到养护。特别是脚底的涌泉穴,是肾经的首穴,晚上在得到热水的刺激后,能很好地消除一天的疲劳,补充肾气。泡完脚,上床准备睡觉时,可以用双手掌心轮换着对脚进行按摩揉搓,每次揉按十余次。