

## 长寿之道

95岁高龄的张延龄是华山医院的终身教授，一生从医。他说，人到老年，静养是最适合的“保健品”。

张延龄一生从医，救人无数。他曾用手按压着患者出血的部位，一个晚上不眠不休；他曾俯下身子，为“老烂脚”的病人清洗伤口；报道他研制出高铁止血剂和利胆冲剂的消息，跟中国女排首次夺冠的新闻一起，登在了《解放日报》同一期报纸上。张延龄不仅从不收礼，还自掏腰包，为家境贫寒的病人支付手术费用。他医治过的一位胃癌晚期患者，感念于张延龄对他无微不至的关心，临终前嘱咐两个女儿：“我走了之后，你们要把张医生当作我一样对待。”现在，姐妹俩逢年过节，必去看望张延龄，嘘寒问暖，关怀备至。

不仅病人及其家属念着张延龄的好，他的学生们也挂念着老师。作为复旦大学上海医学院普外科系统目前最年长、最资深的终身教授，张延龄的学生如今在沪上各大医院胰腺、胃肠、甲乳、心胸、肿瘤治疗上各有建树。尽管都已是主任、教授级的医生，但在张延龄面前，他们仍恭敬如初。肿瘤医院荣誉教授倪泉兴总念着老师为他确定专业方向，手把手教他手术技能与医学人文精神的往事。如今倪泉兴75岁了，仍奋战在临床、科研和教学的第一线，每年春节和教师节，倪泉兴必登门问候老师安康。他说：自己学生的学生开始招收研究生了，期待着胰腺外科五代人齐聚张老师家，忆旧事，话今朝，展望未来。

身处这充满爱与被爱的氛围，张延龄现在的生活平静而规律。每天一早，阿姨用搅拌机将鸡蛋、奶粉、虾、鱼打成糊，做成早餐。张延龄喜欢甜食，关照阿姨早餐加三匙糖，阿姨劝他控制糖的摄入，他哈哈一笑：我的基因偏甜。

吃完早餐，张延龄翻翻前一天的《新民晚报》。兴之所至，他会拿起笔，撰写医学科普小文。这位主编《实用外科学》、《外科手术图解》等十余部专著的外科医生，对医学科普同样倾注了热情和心血，不仅主编《家庭医学百科》，《新民晚报》社区版上的“医家坐堂”专栏，每周一期，他更是坚持了15年。除了告诉人们如何辨识疾病、急症处理、日常保健，他还在专栏里探讨了“线上问诊如何问”、“网红脸美不美”、“基因编辑有多神”“脸移植有多难”等话题。几年前他就说过，高龄老人，大脑等身体机能难免退化，阅读与写作有助于延年益寿。

去年起，张延龄对手机里的短视频产生了兴趣。他关注的微信视频号“逸问医答”汇集了沪上百余位医生，一天两条医学科普短视频，话题从“脑萎缩未必是病”到“大多数腰突症是不需要手术的”，从“脑梗病人恢复差，只因家人帮太多”到“老人摔倒时，为何用手去撑地而尽可能不是髌关节着地”……张延龄赞赏这些医生在每次1分钟的时间里，将艰深难懂的医学精华变成形象直观、通俗易懂的内容，赞叹他们在完成繁忙的临床诊疗与医学科研之余，为建设健康中国所做的努力，他有这样的同行而深感骄傲。

晚年生活少不了电视节目相伴，张延龄最爱看战争题材的电视剧。若有足球比赛的电视转播，他一场也不落下，而纸牌三打一节目，荧屏里激战正酣，他在电视机前全神投入，仿佛自己是牌桌上的一员。

张延龄把家安在华山医院边上。早年一有危重急症，医院来人，到楼下叫“张医生”，无论是雪花纷飞还是大雨瓢泼，他闻声披衣而起，推门而出。习惯了夜半救人，如今的张延龄晚睡晚起，白天常常或躺或卧，很少运动，他说人到老年，静养是最适合自己的“保健品”。对他而言，静是一种禅定，经年修炼，精心呵护。

时入冬季，张延龄爱啖大闸蟹，爱喝可乐，却从不信保健品，从冬至到立春，每天喝一杯用白参配西洋参煮的汤，仅此而已。

## 养生一得

俗话说“小寒不如大寒寒，大寒之后天渐暖”之说。据古籍记载：“大寒为中者，上形于小寒，故谓之大……寒气之逆极，故谓大寒。”

下周将迎来大寒节气，这是一年中最寒冷的时候。不过，寒冷的冬天却是一年中最适合养生的季节，老年人应该抓住这个好机会来努力提高自己的身体抵抗力，养成良好的生活习惯，这样不仅能够减少疾病的发生，同时也能让身体更有活力。

## 1.规律生活，早睡早起

养成良好的生活习惯对于身体健康非常重要。中医方面认为，冬天时一定要坚持早睡晚起的原则，在天亮之后再起床。

冬天草木凋零、冰冻虫伏，是自然界万物闭藏的季节，人的阳气也要潜藏于内，“藏”是冬季养生的原则。大寒时节，就更应该重视阳气的“收藏”。古籍有云“早卧晚起，以待日光”，意思是说早睡晚起利于养精蓄锐。早睡可以养人体的阳气，晚起可以养阴气，使精气内聚以润五脏，从而增强身体的免疫力。

大寒时节，老年人最好减少在户外的活动，早些入睡，趁着冬季睡睡懒觉，让自己身

## 银发无忧

顾名思义，我们这个“夕阳红群”的成员都是老头老太。一群古稀上下的老人玩微信玩得热热闹闹。我偶然想出个猜成语的新鲜玩法，很受欢迎。

那次随小陆子到美兰湖，看他们的乐队演奏萨克斯。我一时兴起，求小陆帮我摆个吹萨克斯的姿势，拍了一张照。一看照

## 大寒时节话养生

□ 吴伶

心好好放松。

晚上早睡能够帮助身体积养阳气，令身体保持温热的状态，避免出现畏寒症状，特别是一些心脑血管疾病的患者，很容易由于受寒导致心绞痛或是心肌梗塞的发生。建议老年人每天睡觉之前用温水泡脚，这样不仅能够温暖身体，同时还具有补肾的作用。

## 2.科学饮食，注意节制

冬季是补肾最佳时间点，中医认为肾主咸味，所以说在冬天的时候可以适量地吃一些咸味、苦味的食物，这样能够对肾脏起到保护作用。

另外，由于冬天天气寒冷，所以这个时候的饮食要以温热为佳，但是也不能够太烫，千万不能吃一些生冷或是粘硬的食物，不仅不利于消化，还会严重损害我们的脾胃健康。

老话还告诉我们，冬天早上千万不能够空腹，这样不利于身体健康。建议每天早上适量地服用一些生姜，能起到驱风御寒的效果。

大寒时节到了，农历新年也近了。中国人过年，吃是最讲究的。节日的餐桌上山珍海味应有尽有，不仅多是高蛋

白、高热量的食物，还大多比较油腻。老年人在进食时，应有所节制，不要贪嘴，不可吃得太多，也要注意荤素搭配，以免给肠胃造成负担。喝酒、饮料也都要有所控制。

## 3.心情舒畅，气血和顺

大寒时节，保持心情舒畅，心境平和，使体内气血和顺，不扰乱机体内闭藏的阳气，可以达到“正气存内，邪不可干”的效果。

临近过年，合家团聚，大伙儿都很高兴，最开心的当数老人和孩子。老人们喜欢热闹，更喜欢儿孙膝下承欢的那种感觉。需要提醒的是，“过喜伤心”，情绪长时间激动，会导致心率加快，血压升高，这对患有心血管疾病的老年人是很不利的，所以一定要把握尺度。做子女的不可让长辈太激动、太劳累。



## 益智健脑新玩法

□ 赵全国

片，还真像那么回事，随手发到群里。刚发出，又感觉单发照片没意思，于是又加上四个字：“打一成语。”没到一分钟，立即就有人回复：“滥竽充数。这个谜语也太简单了！”见有人参与互动，我来了劲，就挖空心思构思谜面。

我在小区绿化带捏着手机摆了个摄影的架势，请弟弟帮我拍下来。发了个帖，其中有昨天那张照片，又加上这张新的。这次的谜面有点难度，参与的人不少，却无一中的。很久才有人猜对：吹吹拍拍。

又过一天，有人也发上谜面，是两张卡通画。一张是小狗吹喇叭，另一张是小猫打鼓。有了昨天谜语的铺垫，这个谜语没啥难度，很快有人猜出谜底是吹吹打打。

那天老余发上了自己的靓照，是头部的特写镜头。他是个大光头，谜语的难度也太低了吧？果然，答案纷至沓来，有寸草不生、光洁可鉴、光芒万丈……他是个风趣人，常拿自己的光头自嘲，但我们应该对他保持一分尊重。我觉得最好的谜底是聪明绝顶。他是行报编辑，擅丹青，会作歌词，还

能拍，就是口讷不会吹。他当得起这个成语。

老陈的女儿出嫁了，发上了这对璧人的照片。即刻就有人猜是郎才女貌。他说：“猜得不错，但我作为父亲这么说有点老婆之嫌了，还须转弯。你们知道我女儿爱猫，小名叫猫猫。”哦，原来是郎才女猫（貌）。他收获了很多串咧嘴大笑的图标。

老张发上了他的视频。画面上有人摘了他的帽子戴在自己头上，老张不开心地说：“老李你怎么抢了我的帽子？”谜底不言自明——张冠李戴。

众人猜谜的水平越来越高，几乎没有谜面能坚持半天不被破。我查看旧照，寻觅灵感，终于找到一张好照片：两位女士中，小杨略显丰腴，小赵相当苗条，虽然都已年过花甲，却风韵犹存。此谜有点文化含量，两天也没人猜出，我很得意。最终我公布了答案：环肥燕瘦，说的是杨玉环与赵飞燕的典故。

利用手机的摄影与摄像功能，居然玩出了益智健脑的新花样来，我们的夕阳生活又添了一抹亮丽。

## 鲐背之年，静养就是『保健品』

□ 逸之

