



淡泊 宁静 不怠 不躁

◆ 华振鹤

中国书法家协会会员、上海市文史研究馆馆员范初庵老先生（见图）是北宋大文学家范仲淹的第29世孙，他兼擅诗词、书法、绘画，人称“三绝”画家。

那天，我来到老先生的寓所，92岁的范初庵，面容清癯，精神矍铄，说起话来思路清晰。他告诉我，自己一生奉行八个字：淡泊、宁静、不怠、不躁。可以说，这个从诸葛亮《诫子书》中概括出来的八字诀，既是他做人做事的原则，也是他的养生养心之道。

与某些人不同，进入老年以后的范初庵，没有“人老珠黄不值钱”的感慨，没有“岁月不饶人”的无奈。相反，他为自己制订了一个个生活目标，不怠惰，不浮躁，脚踏实地地履行着。在退休的30年里，做成了两件被誉为“利在当代，功及千秋”的大

事。第一，挖掘和创作了一批濒临灭绝的“飞白书”，重新复活了这一古老的书法艺术。第二，主编及参与编纂了多部大型书法工具书，填补了我国这方面的空白。其中，75岁完成《中国行书大字典》和《中华书法篆刻大辞典》，76岁出版《中国隶书大字典》。而72岁问世的《中国美术辞典》一书，更被台湾出版界翻印。这段时间里，他还出画集、书法集、诗集，到全国各地旅游写生，积累创作素材。总之，他形容自己“惜时如惜金，岁月可饶人”。一位老人，如此地积极进取，自然“老而弥健”，取得事业、健康双丰收了。

日常生活中，范老难免会遇到烦心事。如上世纪60年代中，他被迫把凝聚半生心血写成的500余首旧体诗稿付之一炬，使他痛心不已。又如，他

的不随时尚、不计名利，很让有些人甚至亲友不解，种种冷言冷语也随之而来，以致有一种精神上的孤独和压抑。不过，他始终保持着淡泊宁静的心态，从艺术创作中寻找慰藉。他在一首诗中写道：“江山如此多娇，何必自寻烦恼……放怀引吭高歌，边舞边歌边描。”又有诗云：“怒时画我竹，写兰乘我喜。”在这里，他把遇到的不顺心升华为诗词、书法、绘画，转化成了艺术创作的动力，从而消除了不良情绪的影响。

随着年事日高，现在范老已经不大外出活动了。他过着有规律的生活，早睡早起，不抽烟，少量饮酒，素食为主。尽管如此，范老并未停止艺术创作，还不断研读古今名画名作，提高艺术修养。他在平静的生活中，享受艺术、人生。

怎样健脑防衰老

◆ 丁永明

日本著名养生学家森泽一雄极力推崇健脑长寿法，提倡健脑法则：

- 1.增强脑力劳动。培养浓厚的学习兴趣，多学多记。
- 2.“浴脑”锻炼。每天清晨起床活动，且到户外散步，或做操。清晨空气新鲜，大脑可得到充分的氧气，唤醒尚处于抑制状态的各种神经和肌肉。
- 3.节欲健脑。大脑的活动有赖于肾精的充养，节欲可养精，养精才能健脑养神，延缓大脑的衰老。
- 4.补脑益智。脑的重量仅占人体重量的2%，而其所消耗的能量却占全身总消耗能量的20%。由此可知，大脑需要大量的营养。经研究，健脑食品有：核桃、黑芝麻、花生、玉米、枣子、栗子、蜂蜜、海藻类、鱼虾、母乳等，在日常生活中可选择食用。
- 5.手指运动健脑。手指功能的技巧锻炼可促进思维、健脑益智。如健身球、握力器锻炼等，长期坚持会有良好的健脑作用。

对糖尿病患者有益的蔬菜

◆ 余文



黄瓜（青瓜）含糖量仅1.6%，可为糖尿病人提供维生素C、胡萝卜素、纤维素和矿物质。黄瓜中的丙醇二酸有抑制糖类转变为脂肪，是肥胖的糖尿病人及合并高血脂的糖尿病人的食疗蔬菜。

苦瓜性寒味苦，维生素C含量居瓜类之首。它所含苦瓜皂甙，有明显降血糖作用，是“植物胰岛素”。

莴苣（莴笋）糖与脂肪的含量均极低，却含有胰岛素激活剂，是疗控糖尿病的理想蔬菜。

竹笋 纤维素含量极高，可延缓肠道中食物的消化和葡萄糖的吸收，有助于控制餐后血糖。

洋葱 所含前列腺素A和含硫氨基酸有扩张血管、降血压和血脂的作用，对预防糖尿病的并发症有益。

银耳（白木耳）营养丰富，热能低，富含植物纤维和银耳多糖，食之有助延缓血糖上升。

养生从按时饮食开始

◆ 沈伟义

科学家最近发现，人类生物钟是个复杂的系统工程，它由视交叉上核的主生物钟、大脑皮层里的脑生物钟，及各脏器里的末梢生物钟，组成多层次的生物钟系统。它犹如一支交响乐队，视交叉上核生物钟是乐队指挥，大脑皮层生物钟是小提琴，肝脏生物钟是大提琴，心脏生物钟是定音鼓。各脏器生物钟都有固有的活动节律，同时又受视交叉上核生物钟控制，从而保持人体协调一致的生命节律活动。

专家发现有夜食习惯的人，其脏器生物钟会诱导他们的生活方式呈夜猫子型，这说明人类的生命节律，受食事的影响比受光的影响更强。专家通过实验还发现，早餐比晚餐更能影响人的生物节律。科学家做过一项有趣实验，他们将老鼠的视交叉上核破坏，即摘除主宰老鼠生物节律的生物钟，但每天仍按24小时节律，定时给予饮食，结果虽然视交叉上核的生物钟消失，但通过定时饮食也能形成有规律的生命节律。接着他们又将视交叉上核正常的老鼠，在其他条件都和平时一样，唯独错乱其饮食时间，结果老鼠生活方式发生混



乱。该实验证实，视交叉上核生物钟主要受光线明暗周期控制，而脏器生物钟受食事的影响较强。根据这一原理，到夏威夷去旅游的旅客，如果在出发前3天，以夏威夷时间安排三顿饭，则能减轻因时差引起的睡眠障碍。最近诞生的“时间营养学”新学科，它能帮助我们，通过科学安排饮食时间，提高对各种营养素的吸收效率，从而达到养生

益寿的目的。

专家提醒，光照会干扰生物钟，故晚上不要到超市、便利店去，看电视也不要太晚，以免打乱生活节奏，影响饮食、睡眠。专家建议，早晨早起，让早晨阳光将视交叉上核生物钟调整好，再按时吃早餐，使末梢生物钟与视交叉上核生物钟共振，从而强化生命活动节律，增强养生益寿效果。

多吃酸防秋燥

◆ 余文

当前正是秋凉时节。此时也是美饌螃蟹应市之季，人们都知道食用螃蟹时总少不了姜醋，而且要多用醋。这是为什么？许多人只知道是为了驱腥、调味、助消化，殊不知多食醋还有防秋燥、润肺的功用，因为醋是酸的。

进入10月份后，天气明显转凉，早晚温差大，气候干燥。这秋燥时节人体容易感冒、咳嗽，有些人甚至会腹泻、肠胃功能失调。祖国医学认为，秋燥使“肺气太盛可克肝木”，“故多酸以强肝木”、“酸甘化营”。中医对秋季养生提出在饮食上要多摄取酸性食物，可以刺激人体内分泌更多的津液，以达到减燥润肺的目的。

因此，在秋燥时节的饮食中，可在饭菜中多加些醋，多吃些酸菜类菜肴。山楂、秋梨膏、柚子等也是不错的滋阴润燥的酸性食物。但酸梅虽味酸却属于碱性，不宜多食。秋季应多吃易消化食物，菜肴应多吃热的，少吃凉性食品。西瓜、香瓜等凉性瓜果易损脾胃阳气，可适量吃苹果、葡萄、柑桔等水果。



饮酒多少为适量

◆ 陈远飞



以上。一次大量饮酒，会过度抑制神经，使思维混乱，行为失控，惹是生非，损人害己。

世界卫生组织纠正了“适量饮酒有益健康”的流行说法，酒并不是合理膳食的组成部分，不

能通过饮酒来维持健康，不含酒精的饮料对健康更有利。对禁不住酒的诱惑者，在举杯饮酒的同时，保护健康少受影响的无奈之举是要饮酒适量。大多数国家的膳食指导方针中，也为酒类食品专列一条：如果饮酒，要适量。

饮酒多少算适量？体内乙醇的代谢在肝脏进行，在二种酶的组合作用下，乙醇先分解为乙醛，乙醛再分解为二氧化碳和水，后一步氧化过程放出热能。肝脏细胞的工作能力为一小时可分解7克乙醇，酒量的大小，可能与肝脏细胞分泌酶的能力有关。一次饮用不超过28克乙醇的酒，使肝脏在4小时内处理完毕，对健康不致有太大的影响。将这一乙醇含量，换算成不同种类的酒；啤酒700毫升（约2个易拉罐），葡萄酒250毫升（约一杯），黄酒150毫升（约大半杯）。不要饮蒸馏型的烈酒。也不要空腹饮酒，应边吃菜、边饮酒，起稀释缓冲作用，减轻对消化道黏膜的刺激。