

九十四岁岳母素食养生之道

文
注
志

前不久的一个双休日早上,我们全家还没起床,乡下岳母就已经坐公交车来到城里敲我家门,送她种植的各类蔬菜来了。父母从乡下进城给子女送菜这一点也不新鲜,新鲜的是我的岳母已经94岁高龄了,九十多岁的乡下老太坐公交进城,来去轻松自如,关键是她有一个健康的好身体,而这一切,是与岳母长期食用素食息息相关。

说起94岁的岳母吃素食,那可不是三、五月,三、五年的事,而是一吃就是三十年,每天与素食打交道,吃出了她今日健康的好身体,这样的身子骨在周边三乡五镇可是很少有的。

说起岳母的素食,也就是平日里的家常便饭,其特点是少煎炒,多蒸煮;少油腻,多清淡;早、午餐吃好吃饱,晚餐吃少,按时吃饭。纵观岳母一天三顿的主食,因为生活在西北,主要以面食为主,小米稀饭等为辅。而面食中尤以汤面片、手工拉面等为主,素食饺子和包子等为辅。例如汤面片,不是煎炒,而是白水中佐以其他菜肴如土豆、芹菜、小白菜等绿色蔬菜煮熟后,再添加切好的面片及相关调味品,在别人看来,该汤面片中无肉之类的荤菜,一定食之无味,而岳母却吃得津津有味。手工拉面也是岳母爱吃的主食之一。自己和面,炒一到两个素菜,然后就跟牛肉拉面那样,将炒好的素菜拨到煮熟的拉面里,再倒一点自己制作的食醋,味道香极了。岳母爱吃饺子和包子,于是,隔三差五地就自己包,其馅也简单,就是土豆、大白菜、鲜香菇、香菜、豆腐等的“合并同类项”。小米是健胃食品,有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠、健胃消食、防止反胃、呕吐的功效。每当岳母胃口不好或食欲下降时,就煮小米稀饭吃,里面会添加当地盛产的红枣、葡萄干、土豆等。而想吃大米饭时,就来到我家,我给她蒸软软的米饭,再来几个素菜。

日常的菜肴中主要以蒸煮为主,如青黄豆不是炒着吃,而是煮熟吃,很烂也很有不一般的味道,适合牙齿不好的老人吃。青白菜和茄子一起煮熟后添加些熟香油、盐等调味品后,就是一盘不错的素菜。每到土豆、玉米、青黄豆等上市季节,岳母就将其一起煮熟后放在一起吃,被称之为“大丰收”拼盘。素菜豆腐汤,岳母也常自己做,主要有金针菇、鲜香菇、浓汤宝、盐、味精、胡椒粉、豆腐,另加香菜。做好后可边喝边吃馒头、花卷等,又一顿饭解决了。偶尔也有炒的,像蘑菇炒小白菜、木耳炒青笋、素炒土豆丝等等,适当调节一下胃口。此外,眼下市场上素食也多,我们也经常购买些给岳母吃。

岳母日常生活中的素菜消费,除少部分无法种植需要购买外,其他基本上都是自己种植,小菜园里一年四季郁郁葱葱,冬天为满足自给还搭建一个小蔬菜大棚。她说,自己种的起码吃得放心,至少不施化肥和农药,于是,有些旺季吃不完时就送到路途不太远的我家,多数煮熟晾干后保存好冬天再吃。通过一年四季不停的劳作,经营的小菜园不仅有了盼头,也锻炼了身体。

由于岳父去世早,为躲避荤菜的“骚扰”,多年来,岳母一直单过。儿孙们不止一次劝说她,还是吃荤食好,素食没有营养、没有味道等等,岳母一笑:“谁说的,这营养全在蔬菜里,我每顿都吃得津津有味。我能高寿,就是素食的功劳。”

唐代医药学家、“药王”孙思邈在《备急千金翼方》中说:“食之不已为人作患,是故食最鲜肴务令简少。饮食当令节俭,若贪味伤多,老人肠胃皮薄,多则不消。”这里的“鲜肴”即少吃或不吃荤食。和肉食比起来,素食在养生方面实在益处多多。素食是最自然的长寿之道。素食是最有效和最根本的美容圣品。素食可以减少癌症发病率,尤其是直肠癌、结肠癌的发生。素食可以减少患心脏病、高血压、糖尿病和肥胖等慢性疾病的发生。素食有助于骨质增加密度,预防骨质疏松症。素食是减肥良药。素食让大脑更聪明。素食使人性格更温和。素食使人精力充沛。素食最有利于身体健康。素食者可以远离禽流感等动物性疾病的攻击。

去年,我身体不适住了半个多月的医院回来,一进家门,妻子就指着一旁的岳母神秘地对我说道:“你想健康长寿吗?你想一年四季很少有疾病吗?那就学我妈,开始吃素食。”

还别说,受岳母三十年吃素食健康高寿的启发,我家从去年开始就已经向素食进发了……



关注“新民银发社区”,就是关心自己,关心父母,关心父母的父母



老年人如何克服悲痛心情

文/叶水胡

首先对悲痛有个正确的认识。通常医治悲痛需要一定的时间,其长短又取决于具体的情况。比如当心爱的人因患不治之症而走向死亡或家庭一天天破裂等情况,均会使你对其最终结果逐渐有个思想准备,因而一旦爱人去世或离婚成为现实时,你所遭到的打击就不会太大,而只需几周或几个月的时间就能治愈。

但突如其来的死亡或必需做一次生命攸关的外科手术,碰上了使你致残的车祸或意外的不幸事件等所引起的悲痛,就需要较长的时间才能克服,通常需一年或一年以上。但过分沉溺于自己的悲痛,只能越发使自己感到“快要疯了”一样。事实上,焦虑,失眠,恐惧,愤怒等都是人之常情,认识到这一点是很重要的。

在悲痛的初期阶段,情绪是不稳定的,一会平静,一会又号啕大哭,因为悲痛的人不相信所发生的一切是真的,经常处于迷迷糊糊的状态之中。然后抑郁的情绪又会支配后来几个月的生活。现实中的每一桩事都会引发他的悲痛。比如丧偶的人会特别留神挽手而过的每对夫妇,好像到处都是幸福的人,只有他是孤独的。同样的感觉也会出现在小产或做了人工流产的妇女身上。在她们看来,街上的每个孩子都会

对她讲话似的。

通常,悲痛的人只注重自己或自己的痛苦。有时他们还会故意回避会见朋友或不愿外出。只有过了一段时间,等他们对失去的一切的回忆变得不那么敏感之后才会恢复正常,也只有这时,他们才真正接受与亲爱的人永别的现实。

为克服悲痛,有时需以自己特有的方式做点什么事情,以驱散沉重的心绪。老是把悲痛埋在心里只能延长悲痛的过程。因此振作起来,恢复某些活动是很有益的。比如与能信任的朋友交谈就是一种很有效的减轻悲痛的方法。即使感到不愿谈论自己的痛苦而宁愿独自呆在家里时,一旦与朋友交谈之后就会发现从中可以得到安慰,从而认识到把自己与外界隔离起来只能使悲痛更加难以忍受。

工作是克服悲痛的一个重要方法。要使自己很快振作起来可能是困难的,而且很可能过去感到兴趣的事如今会变得单调乏味。但是一旦重新干点什么就会使你感到要负起责任来,这也会使你发现自己内在的力量,从而有助于恢复昔日的能力。

如果不得不呆在家里,最好为自己制定一个作息或工作计划,即使只包括诸如洗衣、购物或散步等内容也行。在精神抑郁的时期从事

体力活动可能是不现实的,但它确能有效地恢复你身心两方面的创伤。有时玩玩牌,听听音乐会,看看电影或读一本好书,也会给你带来慰藉。总之,不断地激励自己直到恢复正常为止。

此外,在克服了最初阶段的悲痛之后,参加一点集体活动肯定也是有帮助的。为别人做点什么事会给你带来自己还是有用的这样一种感觉。自己还在受痛苦的煎熬时,还能给别人着想就能使你对自己有一种尊重感。与此同时对自己的生活起居也应给予一定的注意。比如睡前洗个热水澡,吃饭时那怕只是自己一人用餐也把饭桌或餐具收拾得像样些。天气好时到户外散散步,买束花回家插上等——尽管是些细小的事情,但肯定会使你的心情好一些。

我们应当懂得,人类本身是能将痛苦或不愉快的事转化为好事的。我们不应老是抱怨:“为什么痛苦的事会发生在自己身上?”而应反问自己:“既然发生了,我该怎么办?”

我们也不必认为或许他人的悲痛比自己更大而我们就不应悲痛。每个人都有权利和责任严肃地对待悲痛。不理睬悲痛或否认其存在的态度都是有害的。正确地面对悲痛并克服它,是我们争得自身精神解放的又一个方面。

大蒜粥治老年急性痢疾

文/陈抗美

取紫皮大蒜头50克,去皮分瓣洗净后加水300毫升煮沸一分钟后捞出备用。再将粳米100克洗净后放入煮蒜的水中,用文火煮成粥后

再将煮过的大蒜头放入粥中,再加入少许葱姜和盐后用文火煮五分钟即可。患者待粥温后一次性地连大蒜头和粥全部食尽。每日一粥一

食,连食2至3天,即可基本治愈急性痢疾。

友情提示:身体羸弱、眼睛有疾或者有便秘症的老人不宜服用此粥。

经常冥想身体更健康

文/隽秀

美国达特茅斯学院盖泽尔医学院公布一项最新研究发现,常冥想或做瑜伽的人身体更健康,更少去医院。

研究中,研究人员对1.7万人进行了长达四年的跟踪调查,其中四千余人参与一家身心医学研究所的养生项目,学习冥想和做瑜伽,其余人按照以往自己的

节奏生活。

研究人员对这些人就医的状况进行调查统计,包括体检、去医院看病的次数以及看病原因等。结果发现,常冥想或练瑜伽的人,用于医疗的费用只是另外一组的四成左右。研究人员认为,冥想能减轻压力,确实能减少疾病几率进而节省医药费。

根据《美国医学会杂志内科学》刊登的一项研究称,许多早期健康问题都与压力大有关。压力大可能导致抑郁和焦虑,也可能表现为头痛失眠、胃食管反流病、肠易激综合症等。该研究负责人詹姆斯斯塔尔博士指出,哪怕每天只冥想十分钟,都会对健康产生积极影响。

养生一得

益寿新知