

知足常乐 天天运动

文/陈志强

在浦东新区大团镇敬老院里,有一位103岁的邵顺勋老寿星,依然身体健康,生活基本能够自理。他心态乐观,每天走路锻炼,练习书法,令人啧啧称奇。

在敬老院房间里,老人正端坐一张方桌前,认真地用毛笔写字,稳稳地在纸上写了一个很大的福字。墙上、门上贴着老人自己写的条幅,门上贴有“天冷早夜自己当心”、“福如东海大,寿比南山高”,墙上的照片两旁写有:“子女关心老人,老人开心长寿”等。“人要开心,知足常乐。人要运动,不能生锈。”老人眼不花,手不抖,尤其是说话响亮,中气十足。

1913年3月,邵顺勋出生于龙树村农民家庭。16岁到三墩镇的私人开的一家小商店当学徒,一直吊了50余年的酱油。后来回到家里种地。艰苦的时候,邵顺勋与妻子拉扯6个孩子,全靠他吊酱油和妻子种地的一点微薄收入养活全家。

“党和政府好,我的晚年生活吃穿无忧!”现在老人每月有农保小城镇收入1370元,并由子女提供一些生活费。老人指着墙上的一张他和镇领导的合影说,每逢春节、重阳节等,镇领导都要来慰问老人,镇文化中心志愿者经常送戏上门,还有许多好心人关心老年人,住在这里很开心。

据介绍,老人已经在敬老院里住了11年,除了耳朵稍稍有点背外,其他各项身体指标均正常。老人每天早睡早起,生活起居很有规律。老人早上6点多起床,晚上7点左右睡觉,穿衣吃饭均能自理。每天早晚坚持到屋外散步,晒太阳,睡前用热水洗脚。

老人对饮食不讲究,有啥吃啥,蔬菜、鱼肉都要吃,喜欢糯米甜食,如八宝饭、汤圆、粽子等。早晚吃粥的时候,他会在粥里加上一勺核桃粉。老人指着桌子上的核桃粉、海参冻干粉、珍珠粉等补品说,子女对他很孝顺,经常买了东西来看他。最高兴的是2013年3月子女们为他庆祝百岁生日,五世同堂儿孙60余人欢聚一起。老人只读过几年私塾,喜爱练习书法是他年轻时在商店里当学徒时养成的习惯。他认为写毛笔字可以让自己静下来,如同练气功一样。护理员工唐阿姨说:“他写字很认真的,入院11年来一直喜欢写,写得满意的就贴在墙上。”

总结邵顺勋老人的长寿秘诀,那就是心胸开朗、热爱劳动、饮食清淡、生活规律、家庭和睦、子女孝顺。

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

邵顺勋老人展示自己刚写好的“福”字

邵顺勋老人展示自己刚写好的“福”字

邵顺勋老人展示自己刚写好的“福”字

邵顺勋老人展示自己刚写好的“福”字

邵顺勋老人展示自己刚写好的“福”字

邵顺勋老人展示自己刚写好的“福”字

邵顺勋老人展示自己刚写好的“福”字

邵顺勋老人展示自己刚写好的“福”字

邵顺勋老人展示自己刚写好的“福”字

邵顺勋老人展示自己刚写好的“福”字

邵顺勋老人展示自己刚写好的“福”字

邵顺勋老人展示自己刚写好的“福”字

邵顺勋老人展示自己刚写好的“福”字

先贤资生

古今书法家多长寿,颜真卿寿至76岁,柳公权87岁,欧阳询84岁,明代书法家文徵明寿至89岁,清代书法家梁同书寿至92岁,为什么在古代寿命不是很长的年代,这些大书法家都能长寿呢?其实,这和练习书法密切相关。

调节情绪:中医学认为人有五脏化五气,以生喜怒悲忧恐。七情太过可使脏气失调。书法可调节心态,使情绪稳定。狂喜之时,习书能凝神静气,精神集中;暴怒之时,能抑郁肝火,心平气和;忧悲之时,能散胸中之郁,精神愉悦;过思之时,能转移情绪,抒发情感;惊恐之时,能神态安稳,宁神定志。可见,书法能调节情绪,促进人的身心健康。可以说书法是防治身心疾病的非药物疗法。

陶冶情操:古籍记载仓颉造

颐养妙招

进入夏天,养生的习惯应该根据节气的变化有所调整。

具体来说,夏天的养生可以着重从以下几方面入手:夏季的突出特点是湿热。中医认为脾胃为后天之本,夏天的养生应以醒脾开胃、解暑祛湿为原则,所以应该根据这个原则来合理膳食。同时要善于调节情绪,注重午睡,做到“心静自然凉”。

忌贪冷饮合理膳食以养阳

不少人误以为夏季多吃冷饮,有助消暑,但事实上适得其反。中医认为,暑湿为阴邪,易伤人脾阳。脾性喜燥而恶湿,生冷食物是寒性食物,寒与湿互结,极易损害脾胃之阳气导致泄泻、腹痛之症的发生。所以单靠降温并不能赶走“苦夏”。中医养生学认为,夏季饮食一般以温为宜。《养生镜》中指出:“夏之一季是人脱精神之时,此时心旺肾衰,液化为

养生一得

夏季感冒大多是由于在炎热天气里,受暑受湿、贪凉喜冷太过所致。中医称之为“暑湿感冒”。对付这一类型的感冒,需要通过散寒清暑、解表化湿法治疗,香薷是对症良药。

香薷又称香戎、蜜蜂草,为唇形科植物海州香薷的带花全草。其味辛,性微温,具有发汗解暑、行水散湿、温胃调中之功效,适用于夏季感冒,恶寒发热,头痛无汗,或兼有腹痛吐泻,小便不利等症。李时珍《本草纲目》载:“世医治暑病,以香薷饮为首药,然暑有乘凉饮冷,致阳气为阴邪所遏,遂病头痛发热恶寒,

为啥大书法家都那么长寿

文/任万杰

字,虽是传说,但字与书体的形态反映了造字者对事物的艺术构思和精神情感的寄托。唐·虞世南《书髓》说:“禀阴阳而动静,体万物而成形。”篆书形态古雅、质朴;隶书圆浑、秀美;楷书严谨、鲜明;行书洒脱、烂漫;草书飘逸、奔放。它们尽管风格各异,但都表现出节奏化的自然美。其正如《淮南子》中说的“佳人不同体,美人不同面,而皆悦于目”,都使人感到美的享受。言为心声,书为心画,练习书法无疑能陶冶人的情操,赋予生命积极向上的活力,使人在艺术、眼界、胸襟、修养、气质上都得到升华。当你书写时产生的快感、创作时产生的欢愉、作品发表或展出时得到的回报,种种美的信息,会刺激大脑分泌良性物质,对提高人体的免疫力、抗病能

力有很好的帮助。

形神共养:书法体现了形神共养的统一性。“形为神之宅”。形体的养护在于动,动以养形。执笔时,指实、掌虚、腕平的姿势;书写中悬腕、悬肘,不断前后顾、左撇右捺、上折下弯的运动,不但调节了手臂的肌肉和神经,而且使指、臂、肩、背、腰、腿部也得到运动,而这种运动是舒缓的、非剧烈的;是适度的、非超常的。书法体现的这种适度运动,贯穿了“摇筋骨、动关节”的导引内涵。

其实,就算我们做不了书法大家,做个书法艺术的欣赏者,同样可达养生目的。如果你心烦意乱之时,注视一件墨宝,感其意境,少时,便觉心归安静。这方面弘一大师说得最好:“对书闻息止,身心大清凉。墨痕虽不语,尤胜读老庄。”

夏天三大养生原则

文/隼秀

水,不问老少,皆宜食暖物,独宿调养。”食暖的办法,就是喝粥,喝点保健粥好处多多,既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。荷叶粥,能解暑热、清胃润肠,止渴解毒。冬瓜粥,有利水消肿、止渴生津的作用。绿豆汤有解暑消渴的作用。此外,银耳粥、黄芪粥也是很好的选择。

调节情志放松心情以静心

中医学认为,心主神明为君主之官,中医说的“心”,不仅仅指心脏,还包括了大脑神经系统的功能。养心,调节情志为先,养心莫若养性,贵在注重精神调养。夏天,炎热的暑气往往使人心烦气躁,易怒发火,这对身心健康是有害的。古代著名养生家嵇康说:“夏季炎热,更宜调息静心,常如冰雪在心。”这里指出了“心静自然凉”的夏季养生法,告诫我们保持一个淡泊宁静的心境,对夏季

养生极为重要。宜调养情志、放松心情、止躁制怒。通过散步、听轻快的音乐、下棋、游泳等方式来调节自身的不均衡状态,就会进入“心静自然凉”的境地。

适当小憩午睡以安心宁神

夏天午睡的意义在于夏季昼长夜短,夏夜燥热难耐,影响了睡眠质量。而且,夏天人体消耗大,人们很容易感觉疲劳,往往精力不济。因此,中午打个盹、睡个半小时左右,体力、精力都能得到恢复。中医养生理论主张神形相顾,重在养神。“精神内守,病安从来”及“精神内伤,身必败亡”等等都是此意。连续闷热的夏天是极易“伤神”的时节,此时,若每天适当午休片刻,有助于清醒头脑,提升中老年人的精力,从而有利于身体健康。

炎炎夏日只要注重养生调养,身体的健康必将紧随我们。

香薷治夏季感冒最给力

文/郭旭光

烦躁口渴,或吐或泻,或霍乱者,宜用此药。”现代药理研究也证实,香薷的主要成分为香薷二醇、甾醇、酚性物质和黄酮甙等,有发汗解热、帮助消化、促进胃肠蠕动及利小便等作用。

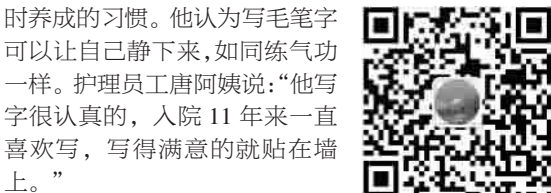
香薷虽是一味良药,但使用时应注意配合其他药物发挥综合作用增强疗效,如治感冒可配藿香、佩兰;治呕吐腹泻可配厚朴、白扁豆、黄连;消水肿利小便可配白术等。值得注意的是,本品有耗气伤阴之弊,凡气虚、阴虚、表虚多汗、大热大渴者均不适用。还有,本品作煎剂,如热饮易发生呕吐,习惯用法均为凉饮

或温服。

香薷粥:香薷5克,粳米50克,绿豆50克,白糖适量。先取香薷加适量水煎沸,去渣留汁备用。后将米与豆加水同煮粥,熟时加入香薷药汁再煮沸即可。一天内分2~3次凉食或温食,可防治夏季轻度感冒,能消暑热。

香薷茶:香薷、薄荷、淡竹叶各5克,车前草10克,水煎代茶频饮,可治夏季心烦、尿黄、口干口苦、口腔溃疡。

香薷饮:香薷10克,厚朴5克,白扁豆(炒黄打碎)15克,放置保温杯中开水冲泡焖1小时后代茶饮,可防治暑湿感冒及空调病。



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