

新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

飞针走线的百岁风采寿星

文/蔡小鸥

长寿之道

一百岁能做什么?在沙发上打打瞌睡?还是躺在床上等儿女来喂饭?或坐上轮椅等阿姨推着去晒太阳?才不呢!潘小妹告诉你,她才不是吃饱了等肚子饿了的人,她每天的“工作”都安排得满满的,丰富着呢。

那么,这位1916年出生的期颐老人,能有什么大事等着她去忙呢?

她忙着买菜做饭。她从年轻时开始就只吃素食不吃荤腥,因此她买菜是很有讲究的,只吃当令节气上市的蔬菜,不吃反季菜。小豌豆炒咸菜、芋艿烧毛豆、南瓜、冬瓜等都是她经常吃的蔬菜。她也常常烧些菜粥菜饭、和面摊面饼来调换口味。

她忙着出去散步逛街、与朋友聊天。天气好时,她就要出门转转逛逛活动下腿脚,看看亲戚老朋友,晒晒太阳,在院子里摆弄会花草草。

她忙着视听戏剧、追剧。她不但像一般的上海老人一样,爱听越剧、沪剧,还像年轻人那样爱追剧。《还珠格格》是她最爱追的电视剧。情到深处时,还会很投入地跟着剧情发展,或悲或喜地伤心哭泣或哈哈大笑,饭都顾不上吃也顾不上睡,到了痴迷的地步。

最令人赞叹不已的是,她忙着给自己做衣服。至今,老人家身上穿的衣服都是自己裁剪缝制的。我们饶有兴趣地要求亲眼看看老太太手工制作的过程。媳妇拿出了一块布,还有一块如电视机遥控器大小般的针线板,深深浅浅颜色的线,绕在板上,想要取啥颜色一目了然,很是方便。那也是老太太的杰作。只见老太太不慌不忙拿起针头线脑,神态专注手势娴熟。一阵飞针走线,一条针迹就工整地排列在布头上,丝毫不费吹灰之力。

生于江苏盐城的潘小妹是个很普通的劳动妇女,抗战时期跟随父母逃难到了松江至今整整74年,一生以务农为主。她生性好动,“忙”这“忙”那的,并不是家人不照顾她,而是,勤于劳作的她,已视劳动为生活不可分割的整体,她以一颗乐观的心每天感受着劳动带来的乐趣。去年4月迎来了百岁生日,加入了百岁行列,并被评上了2016年度上海“十大百岁风采寿星”。她生动地向我们讲述了“流水不腐户枢不蠹”的道理。



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



颐养妙招

在老年人群中,便秘的发病率比较高。许多患者往往服用大黄或番泻叶等泻药或含类似成分的通便茶来应对。这种方法并不科学,可能会导致排泄神经功能紊乱,病情更加严重。

便秘的判断标准

统计数据显示,一个人从进食到排便,这一过程的平均时间大约是24小时左右。所以正常情况下,我们每天应该大便一次。很多人习惯了这个节奏,突然某次三天不大便,就痛苦万分,认为自己便秘了;却也有人不以为然,因为他从来都是两三天才大便一次……

其实偶尔出现一两次排不出很寻常,合理调整生活方式,尤其是饮食习惯就会好,不用过于担心。从医学上来看,真正的便秘有以下症状:排便次数减少,大便干硬,伴有排便不畅或困难,需要借助外力或泻药才能排便;每周排便次数低于3次。

通便产品莫乱用

不少便秘患者,特别是年轻女性患者为图方便,省略就医过程,直接上药店买大黄、番泻叶等泻药或者通便药品,包括各种类型润肠通便的和打着“排毒”旗号

中医支招调治便秘

文/徐伟祥

摆脱便秘有妙法

对于功能性便秘,患者首先应进行对症治疗。目前,中西医药物治疗有多种,但中医治疗便秘有独特疗效,有清热、泻火、疏肝、理气和养阴等方法。但是,他根据多年临床经验运用活血化瘀结合润肠之法,在临床上巧用车前五仁汤并加丹参、川芎可取得显著疗效。其次,应调整生活习惯,改变饮食结构。1.在日常饮食中确保摄入足量的富含纤维素的食物,如芹菜、青菜等蔬菜和燕麦、荞麦等粗粮,以及香蕉、火龙果、猕猴桃等通便润肠的水果。2.起床后就喝一杯水,利用水的力量冲击来活化肠内蠕动,帮助养成早上排便的习惯。3.坚持步行等适当的运动锻炼,可以有效促进肠胃消化,有益于便便通畅。

其他,也可应用按摩、心情调适等方法改善便秘症状。建立有规律的三餐进食习惯,有助于维持稳定的消化频率,是促进肠道蠕动的关键。此外,养成规律的排便习惯也不容忽视,它有助于唤醒我们的排生物钟。一般建议早上起床后人厕排便,可以试着提前30分钟起床,在从容的状态下排便。过程中不要读书看报,也不要刷手机,而是集中意念、全神贯注,久而久之就会形成条件反射,养成定时排便的好习惯。(作者为上海市中医医院肛肠科主任医师)

引起便秘的原因很多,一些是疾病引起的,称为“器质性便秘”;而另一些没有明确病因,可能是生活方式引起的,称为“功能性便秘”。比起疾病,不健康的生活方式引起的便秘更为普遍——1.排便不规律、排便习惯差,如排便过程中看书或看报纸等。2.休息起居没有规律,比如经常熬夜、加班。3.不良饮食习惯,如水分摄取不足,纤维食物摄入较少,摄入过多的辣椒、咖啡等刺激性食品等。4.出外旅行、生活环境变更也常会引起便秘。5.长期服用轻泻药,肠道会因此对泻药形成依赖,一旦断药,就会导致便秘复发或加重。6.便秘和痔疮或肛裂常同时存在,互相促进。7.缺乏运动会减缓胃肠动力,特别是久坐办公室的人。

老人、孕妇、婴幼儿都是便秘的易发人群。超过50岁的中老年人,若出现便秘症状,经治疗无效且持续发作,甚至大便有血,就要留意是否疾病的报警信号,最好及时去医院排除器质性病变的可能。

养生一得

菖蒲猪肚汤治耳鸣

文/郭旭光

生活中不少中老年人耳为耳鸣所困扰。这里介绍一款菖蒲猪肚汤治之,效果颇佳,患者不妨一试。

方法:取石菖蒲60克,猪肚1个,葱500克,食盐12克备用。洗净猪肚及葱,将菖蒲、食盐共入整个猪肚内,同

放进砂锅内,加清水适量小火炖,猪肚炖熟后,除去菖蒲。猪肚及汤在2~3天内吃完。

节气养生

清明养生关键

文/白素菊

清明节将至。《月令七十二候集解》中说:“物至此时,皆以洁齐而清明矣。”故“清明”有冰雪消融,草木青青,天气清彻明朗,万物欣欣向荣之意,这个季节在养生方面要抓住三个关键:

清明养生忌发物。春天气候潮湿,容易使人产生疲倦嗜睡的感觉,而乍暖还寒的多变天气容易使人受凉感冒,发生支气管炎、肺炎、扁桃腺炎;春季又是呼吸道传染病,如百日咳、麻疹、水痘、白喉、猩红热、流脑等疾患的多发季节。清明以后,如关节炎、精神病、哮喘等多种慢性疾病易复发,有慢性病的人在这段时间内要忌食易发病食物,如笋、鸡等。

春季正是冬笋、春笋相继上市的时节,笋味鲜美,人多喜食。但它性寒,滑利耗气。清代吴仪洛《本草从新》中说:“虚人食笋,多致疾也。”人有痼疾,其气多虚。食笋更耗其气,因虚而益虚,易于发病。每见食笋引起咳嗽,导致咯血、哮喘的复发。鸡能动风助肝火。春季正值肝阳上升时节,食鸡就易动风助肝火,引起肝木偏亢,食多导致迂延性、慢性肝炎及高血压等病的复发。可多食些柔肝养肺的食品,如荠

菜,益肝和中;菠菜,利五脏,通血脉;山药,健脾补肺;淡菜,益阴,可以滋水涵木。

清明宜服滋补品。清明,正是冷空气与暖空气交替相遇之际,亦日渐趋暖,所以天气一会儿阳光灿烂,一会儿阴雨绵绵。人体常湿困、四肢麻痹,在汤品调理中,除了要利水渗湿外,还要适当补益,因而养血舒筋最为重要。所以,清明时节还应服一些适时的滋补品,如银耳,甘平,无毒,能润肺生津,益阴柔肝。春升之际,常服银耳,可以收到柔肝养肺的效果。据现代科学研究,银耳多糖,具有治癌防癌的功效,能促进肝脏蛋白质的合成。还有人们熟悉的菊花茶,菊花能疏风清热,有平肝、预防感冒、降低血压等作用。现代药理研究认为,它有扩张冠状动脉、增强心肌收缩力、改变心肌缺血的功用。但是,久服菊花,疏泄太过,又会使肝木失于滋养。菊花可与桑葚同泡代茶喝,桑葚有养血柔肝,益肾润肺的作用,可以收到肝肺同养的效果。

清明宜吃种子食物。什么是种子食物?燕麦、稻米、扁豆、各种坚果、花生、黄豆、咖啡豆……都是种子食物,它

们是最适合春天食用的植物性食物。

燕麦面是一种高蛋白、高脂肪的谷类食品,营养价值居大米、小米、白面、高粱粉、玉米粉等九种粮食之首。中医认为燕麦性温、味甘,能益肝和脾,滑肠催产,补虚损,止虚汗。燕麦中所含皂碱有降低胆固醇、三酰甘油(甘油三酯)的作用。因此,常食燕麦煮粥或以粉做面食,可用于病后体虚,食欲不振,大便秘结,尤有益于肺结核患者,还可预防动脉硬化、糖尿病、冠心病及心血管疾病,而且对脂肪肝、糖尿病、便秘以及浮肿有很好的辅助治疗作用,可增强人的体力、延年益寿。

葵花子含有丰富的油脂,是重要的榨油原料。葵花子油是营养学家大力推荐的高档健康油脂。葵花子仁中脂肪含量平均达到40%,最高可达60%,这些脂肪中的90%都是不饱和脂肪酸,而其中人体必需脂肪酸亚麻油酸占到全部不饱和脂肪酸的55%~70%;含有比较均衡的蛋白质和糖类,其蛋白质的数量和品质可与一般肉类相媲美;此外,还含有比较丰富的胡萝卜素,钾以及维生素E、B3等多种维生素。