

长寿之道

2016年12月上旬,上海的气候进入天高气爽,阳光明媚的暖冬季节。在崇明三岛中的横沙岛上,更是气球腾空,彩旗飘飘,大红横幅高高挂起,主干道两旁人声鼎沸,热闹非凡。被誉为世界三大选美赛事之一的“世界旅游小姐大赛”的所有参赛选手,来到长寿生态岛横沙巡游。岛民们奔走相告,欢喜若狂,因为不出海岛便可融入国际赛事,睁眼看世界,一睹全球肤色各异的年轻美眉的风姿。

中午时分,主办方在海岛上的天使度假村宴会厅举办欢迎宴会,宴会上有一位面容慈祥清秀,目光炯炯有神,头戴紫红色绒线帽,身穿紫色面料中印有花纹的时尚棉袄的老奶奶很受注目。在场工作人员中熟悉她的一眼认出了她,就是家住横沙乡增产村的104岁的徐阿美老人。在人们的印象中,上了年岁的一定是头昏眼花,老迈龙钟,可眼前这位老奶奶是那么的眉清目秀,炯炯有神,一点看不出已是百岁人瑞了,而且又是海岛上所有百岁老人中的“大姐大”。在宴会进行期间,不时有佳丽来到她的桌旁,亲切地叫她“老寿星美奶奶”(有翻译),给她送上真挚的祝福,并与她合影留念。此时此刻,老奶奶高兴地说,那么多小娘(小娘,横沙地方语,就是小姑娘),个个养色来,标致来(养色来,标致来,横沙地方语,漂亮的意思),我是老太婆不美不好看(不好看,横沙地方语,不漂亮的意思)了,比不上你们了。

这次世界旅游小姐参赛选手上岛巡游,主要是体验和宣传横沙岛的原生态环境和长寿之谜,慰问岛上的老寿星等。当主办方提出要挑选一位老寿星代表时,乡政府老龄委和旅游公司的领导,从众多的百岁老人中确定徐阿美作为老年人的代表友情参与。因为她形象娇好,精神矍铄,身体健康,思路清晰,口齿清楚,手脚活络。当主办方征求老人意见时,老人满口答应,家属也积极支持。活动当天由乡政府专门派车接送,并由家属陪同。活动现场佳丽们通过翻译与她频繁交流互动,氛围很是浓烈。老人感慨地说自己活了100多岁,从没见过这么大的场面,得到这么好的待遇,看到这么多外国小娘,没有出国等于出国。活动结束后回到家里,老人喃喃地对儿孙们说开心来开心来。近日笔者上门拜访她时,家里人特地从她枕边拿出主办方赠予她的纪念品,让笔者分享他们全家的喜悦。

徐阿美老人说她的祖籍是江苏启东,她的父母年轻时南下到了小横沙(小横沙这块地是横沙岛最早被开垦的地方),是岛上最早的垦荒者之一,自己是土生土长的横沙人,兄弟姊妹中属老二,出生时间是1913年4月17日(农历癸丑年3月11日)。丈夫比自己大几岁,夫妻俩一生务农,从没离开过现在居住的老土地,老头子因病过世了五六十年。

笔者拜访老人时,老人的三个儿子和小儿媳都在家,在早春的阳光里陪老人晒太阳,享受着春天般的温暖,其乐融融。老人目前是岛上最年长的寿星,令家属感到欣慰的是老人身体很是健康,没有重大疾病,眼睛明亮到能穿针引线,这不能不说是个奇迹。

至于长寿的原因,老人的儿子说得益于社会制度的优越是最根本的。特别是改革开放以来,生活条件的改善,物质水平的提高,医疗卫



世界旅游佳丽叫她『老寿星奶奶』

横沙岛『人瑞大姐大』徐阿美风采录

文/陈志超

生事业的发展,每个国人都是受益者,就拿上海来说女性的预期寿命已达85岁,属于发达国家水平。还有逢年过节时,乡政府和村里的领导上门慰问,平日里左邻右舍、至爱亲朋经常探望,老人精神上的快乐如雨露滋润。至于个体来说长寿的原因是多方面的,常年参加体力劳动锻炼了体魄,奠基了健康基础。儿子们说老母年轻时筋骨好力气大,在凭体力劳动赚钞票的大寨式劳动时期,生产队长早晨敲钟出工,傍晚敲钟收工,她一点不落,是当时女社员中出工最多的,工分争得最多的,年终分红遥遥领先于其他女社员。在田野里干集体农活是这样,回到家里做家务劳动粗细活儿也是样样拿得出。譬如说准备全家人的一日三餐她全包;支撑家庭经济养鸡、鸭、羊、猪等她全包;纺纱织布为儿女做衣服全包;自留地上的蔬菜种植她全包。改革开放后土地实行承包制,虽然上了年纪仍坚持劳作,一直到力不从心才停手。可能是经常劳动锻炼的关系,平日里老人很少生病,有点小毛病也是自己弄点土方便烟消云散了。

有梦想和志向且乐观开朗。老人一生生育9个子女,其中6个儿子,3个女儿。大儿子也已80多岁,最小的儿子也年过花甲。由于丈夫去世早,她把悲痛默默地藏在心里,以顽强的毅力、勤劳的双手、无私的母爱,将9个子女抚养大培养好使之个个成才。还关心到第三、四代,现在是五代同堂的大家庭,赢得了左邻右舍的敬佩和羡慕。他们中有读名牌大学的,有参军当干部的,有公务员和工程师的,有种地或做工的,有党员也有团员,亲朋好友说“工农商学兵”、“海陆空”军全被她家包了,他们在各自的岗位上或保家卫国,或经济建设等,共同为美丽中国梦的实现添砖加瓦,各尽着洪荒之力,所有这一切令老人感到骄傲和自傲。

儿女们个个孝顺。老人平日里住在上世纪八十年代建造的冬暖夏凉的平房,儿女们争着要把母亲接到自己宽敞的家里住,但老人认为金窝银窝不如自己家的草窝,住惯了不想搬家。儿女们尊重老人的意愿,但平日里儿孙们经常上门陪伴她,给她添新衣服,烹调爱吃的,聊家常让她开心,还讲国内外的事让她开眼界,到邻居家串门也陪在左右。每逢节假日小字辈们齐上门,围绕在其膝下,屋子里满堂生辉,全是欢声笑语。

特别是老人进入高龄以来,为照顾她的饮食起居及不让她有孤独感,几个儿子儿媳商量后轮流着全天候陪伴护理。儿媳们说她每天的生活很有规律,一日三餐定时定量不挑食,早睡早起不懒床,下午还要打个盹,有兴趣时常凑在儿媳们耳边唠叨“老底子”(“老底子”,横沙地方语从前的意思)的事,体有不适立马送医院治疗。乡里指派的家政员也定期上门服务,在温馨的环境中,使老寿星幸福地颐养天年。

饮食养生

清明枸杞芽

文/余力

清明以后,正是枸杞芽茂盛上市的季节。枸杞芽味甘微苦,性凉,入肝、脾、肾经,具有补虚益精、清热祛风、养肝明目、生津止渴的功效,适用于肝肾阴虚或肝热所致的虚劳腰痛、障翳夜盲、目赤涩痛、崩漏带下、发热烦渴、热毒疮肿等症。枸杞的嫩芽营养丰富,自古以来都被当成珍品时蔬。

枸杞芽炒羊肾。用枸杞芽100克,羊肾1对,素油、料酒、葱、姜各适量;先把羊肾剖开洗净,切成片状,枸杞芽洗净沥干水分备用。然后把炒锅放油置火上,加素油、料酒、葱、姜煸炒,再加入洗净的枸杞芽同炒片刻,加调味品即可;经常食用可治腰腿疼痛。

清炒枸杞芽。用枸杞芽250克、白菜100克;先将枸杞芽、白菜洗净,切段,锅中放适量素油烧热后,下葱姜炒香,而后下枸杞芽、白菜,炒至熟后,加食盐等调味品适量食用;此款的功效是清热宣肺、润肠通便。适用于伤风感冒,肺热咳嗽,咽喉发炎,习惯性便秘等症。

凉拌枸杞芽。用枸杞芽500克,洗净后放入开水焯熟,切碎,加香油、生抽酱油、醋适

量,凉拌吃。此款的功效是清热生津止渴。适用于热病伤津、咽喉干痛、糖尿病消渴等症。

枸杞芽羊肾粥。用枸杞芽250克,羊肾1只,粳米100克;先把羊肾去内膜、洗净切碎,与粳米、葱白2段、生姜3片放入锅中加水适量,待熟时再放枸杞芽,盐少许,煮至粥熟食用;此款的功效是滋阴补肾,益精壮阳。适用于肾气虚弱、元阳不足、腰脊疼痛、腿脚萎软、头晕脑鸣、听力减退、耳聋、阳痿、尿频或遗尿等症。

枸杞芽粥。用枸杞芽250克、糯米100克;先将枸杞芽洗净切碎,与糯米和水煮成稀粥食用。此粥的功效是清热生津,益脾和胃。适用于热病伤阴烦渴、脾胃不和等症,可作为糖尿病人食谱。

枸杞芽猪肝汤。用枸杞芽250克、猪肝100克;先把猪肝洗净切片勾芡,待油烧热,下葱姜炒香,放入猪肝煸炒至变色后,加入盐、酱油、料酒适量,炒至猪肝熟而入味,加入水适量烧沸,投入枸杞芽煮熟食用;此款的功效是补肝滋阴,养血明目。适用于风热目赤、双泪流、视力减退、夜盲、营养不良等症。

银发无忧

老人慎服银杏叶片

文/一秋

银杏叶片活血、化淤、通络,用于淤血阻络引起的胸痹心痛、中风、半身不遂、冠心病稳定型心绞痛等症,具有扩张脑血管、增加脑血流量、防止动脉硬化及治疗老年痴呆症等作用,是老年人的常服药物。但在西方已发现好几例因连续服用银杏叶片治疗动脉硬化而

诱发脑出血的病例。

专家推测,银杏叶片的主要成分是人类黄酮化合物,是一种强力血小板激活因子抑制剂,长期服用可抑制血小板的凝聚功能,相应增加脑出血的危险。因此,有老年性血管硬化、血管变脆的患者,不宜长期服用银杏叶片。

养生一得

喝决明子茶治便秘

文/宋山石

也许是比较喜欢静坐不好动的原因,我的“吐故纳新”总是排出有障碍,年纪大了“蹲厕”是蹲不住的,坐在马桶上要“酝酿”很久才行。“便秘”虽说不是什么大病,但是生活质量大打折扣,家中常备“开塞露”,可是常用也不是个办法。终于,一位中医教我的方法特别管用,两年坚持下来,我已经摆脱“便秘”的痛苦啦,写出来让和我有一样困扰的老年朋友也能获益。

这个方法非常简单,就是到中药店里购买“决明子”,每天取出约半汤勺倒入茶杯中,

用沸水冲泡当茶饮,关键是每天坚持,尤其是我们老年人很多患有高血压,决明子不仅具有润肠通便的作用,还有降脂、明目的作用。

药店的决明子很便宜,刚开始服用时只有35元一盒,可以喝半个月,现在已经涨价了,但是对于老年人来说,这个方法还是个经济实惠的消费。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

