

# 新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

## 九十七岁王月珍：感念亲情 身心健康

文 / 顾德惠

### 长寿之道

78岁费阿婆和97岁母亲王月珍，相依相偎，坐在普陀区石泉路街道活动中心南隅一处花坛旁，正同几位熟悉的老邻居相聚聊天。

王月珍满头银发，精神矍铄，记性颇佳，谈吐流利，只是视力欠佳，听力略差。她生于1920年，原籍无锡，出身贫寒家庭。迫于生计，她早年进无锡丽新棉纺织厂当童工。1937年，日寇加紧侵华，战火逼近无锡，电厂被炸，工厂停产，她随厂被迫迁来黄浦江畔，就此定居上海……新社会，王月珍苦尽甘来获新生。老伴是同厂工作的无锡人。夫妻相濡以沫，育有一女一子。不幸的是其子46岁英年早逝，老伴耄耋之年因病也离开了人间。正当王月珍不思茶饭悲痛欲绝之时，亏得女儿寸步不离守护身旁，苦口婆心，婉言劝慰，因势利导，终于解开了老娘的心结。

古稀之年的费阿婆同夫君一道尽心尽力孝敬老母，烹调美味佳肴，供应一日三餐，包揽家务，关怀备至。更为感人的是，费阿婆住院动过手术，病愈之后，一如既往呕心沥血无微不至赡养九旬母亲。

王月珍笑言：“女儿女婿好，他俩喜欢跟我拉家常，又讲——老娘，年纪大了，不要胡思乱想的！多想高兴事，多聊开心话，多谈养生经，多怀新希望，日子不就有滋有味了吗？”

王月珍忆苦思甜：“旧社会，工人收入极其低微，不少单身或者一对夫妻双职工没钱在外租房，就住在本厂集体宿舍。一张三层床共睡六人，每层床铺必睡两个人。医疗条件更差，根本没保障。新社会，条件改善了，我们一家四口人居住五户人家共用一间厨房和一个小卫生间的简易公房，也有了医疗保障。退休以来，有养老金和医疗保险。”更可喜的是，1990年，王月珍圆了“人生七十古来稀”的梦；1997年，圆了“香港回归祖国”的梦；新世纪，圆了全家迁入独门独户厨房煤气大小卫生独用现代化设备齐全新住宅的梦；2010年，又圆了90岁“鲐背之年”的梦。此时，身旁老邻居插话：“王老太太福气好，吃得好，消化好，睡眠好，心境好，女儿好，女婿好，保养好，一定会更加长寿的。等您老人家再圆‘期颐之年’长命百岁的梦那一天，大家一道登门拜访老寿星啊！”78岁费阿婆贴近97岁老母亲耳际，放大嗓门复述大家的祝愿心声，王月珍听了频频点头，笑容可掬。

白天，女婿常陪同丈母娘出门散步。王月珍老太太手持拐杖，慢悠悠行走，女儿紧紧搀扶老母亲手臂，女婿亦步亦趋，随侍身旁。三人时而步入活动中心剧场看戏或电影。

清晨6时许，费阿婆侍候老母亲起床。早餐，一小碗麦片粥或赤豆汤或芝麻糊，外加一只肉包子或菜馒头或蛋糕，辅料酱菜或乳腐。午餐、晚餐，各食一小碗大米饭或面食。只要是不太硬的食物，王老太太都能吃，荤素皆吃，从不挑食，也吃鸡鸭鱼肉鱼虾蟹，当然女儿女婿会事先精细加工剔除尖刺硬壳存留又软又鲜之肉，闲时吃零食和香蕉等水果。费阿婆讲：“老早旧社会，工资低，要养家糊口，老娘没得多余钱，没法吃好东西。现在，条件好了，阿拉就多买点适合老娘口味的食品，让她吸取多种营养成分。”王月珍午睡一小时。晚上，看看电视戏曲频道，最爱欣赏苏州评话和锡剧等南方曲调弹唱节目；夜10时许就寝。

近年来，女儿女婿出钱，陪同老母亲走亲访友，曾到无锡、南昌、广州、香港等地观光游览。王月珍老太太一家四代人亲情融融，身心健康，同享圆梦之乐。



■ 78岁费阿婆和母亲97岁王月珍(右)

### 运动添寿

大家都知道散步可以提升心肺功能，但它的好处还有很多，比如，在散步时进行一些有意识的锻炼，就可以预防骨质疏松症和骨折。近日，英国“天然疗法”网总结了一些散步的方法，可提升骨密度，供大家参考。

1. 加快步速。“美国护士健康研究”网针对6万多名绝经后妇女进行观察后发现，那些每周至少快走4次的妇女髌部骨折风险远低于那些走路速度慢的女性。因此，建议散步时尝试“间歇走”，即散步时注意加入3—5次各2

李清照是宋代著名女词人，有“千古第一才女”之称。她写的诗歌清丽婉约，让人赞叹不已。她一生颠沛流离，历尽艰辛，后金兵入侵举家南迁，而且丈夫突然病死使她身心都受到极大的打击。可是，她支撑着活过了古稀之年。李清照的长寿得益于她从容豁达的心态。她的养生长寿之道就是养心之道，酝酿一个不断充实丰富的人生。

坚持博学兴趣 李清照的长寿，得益于她不为外界的纷扰所累，始终保持着专注探索的心态，在金石书画的丰饶世界里，浸润其中，颐养性情。《道德经》中“专气致柔”的养生方法，在李清照的人生生涯中，都得到了最忠实的

### 饮食养生

多酸多甘 夏天酷热高温，人们喜冷饮，喝水多，导致湿气侵入人体，而外湿入内，使水湿固脾，引起脾胃升降，使人的消化功能产生障碍，出现积水为患，引起食欲不振等。按中医养生学的观点，暑湿对脾非常不利，而味苦的食物具有泻燥的功能，不宜多食，因此日常饮食中应适当多酸多甘，如多食菠萝、西瓜等。

补气去火 炎炎夏日不仅带给我们身体上的不适，还容易导致越来越多的人上火，表现出情绪烦躁、焦虑、易激动、失眠等，这些症状在医学上称为“夏季情感障碍”。因此，祛火也是夏日食补的必备功课。夏日可选择苦瓜、西红柿等凉性蔬果，同时，牛奶性微寒，可以补水、滋阴、解热毒，也是去火良品。

新鲜干净 中医认为，胃为后

## 怎样散步能提高骨密度

文 / 董宁

分钟的快步走，速度以无法与他人对话为宜。每次快走时，要持续1—2分钟的缓步走；如此交替循环。这种缓急交替的散步方法还能缓解背痛，避免高冲击力的运动所造成的伤害。

2. 横着走。发表在《国际骨质疏松症杂志》上的一项研究成果显示，横着走与高冲击力的运动一样，都能增加骨密度。美国纽约州立大学布法罗分校凯尼休斯学院的运动机能学助理教授查尔斯·佩利泰拉建议，散步3—5分钟之后，再花30秒用脚后跟(或前脚掌)横着走。

3. 连续跳跃20下。一项研究发现，25—50岁的女性如果连续

跳跃20下，每天2次，仅4个月其髌部密度就会明显增加。建议散步时在手机上设置定时器，每散步5—10分钟，就要跳30秒、休息30秒，然后继续散步、再跳跃，如此反复。跳跃前，双脚并拢，双膝弯曲，双臂向后摆动，利用爆发力向上跳起。

4. 爬楼梯或陡峭的小山。比起在平地走路，快步上下楼梯和爬陡峭的小山更能锻炼骨骼的强度。若经常散步的周边有很多小斜坡，那就“不走寻常路”，找2—3个坡度适中的斜坡，或在大型建筑物外的楼梯附近，花2分钟爬个坡或楼梯。一段时间后，骨密度就会有所改善。

### 古法今用

## 李清照长寿秘笈

文 / 隽秀

实践。她勤奋读书，努力做学问，直到晚年，孜孜以求，吟诵玩味诗书乐趣不减。现代科学研究表明，积极动脑可以延缓人的大脑衰老进程，并有预防脑病发生的作用，有利于身心健康。正因为心无旁骛、全神贯注，让寄情文艺的李清照，能化解命运的悲凄和内心的愁苦。最终得以活到高寿之年。

培养健康爱好 李清照的长寿，得益于她喜爱郊游并且爱好多种技艺。这位才女出身书香门第，李清照博闻强记，才思敏捷，文学创作非常丰富，让大脑得到有效锻炼，不容易得老年痴呆症，并且丰富滋养自己的心灵。由于喜欢户外活动，常常接触大自然，除了筋骨得到锻炼以外，也养成了健康的生活习惯。旅游不仅能强健人们的身体，还能愉悦人们的心灵，周游在名川大河之间，让人忘记了烦恼，因此是一种由来

已久的养生方法。旅游可以使人旷神怡，排解忧愁，对神经衰弱等患者有一定的助疗效果。旅行就是一种好的解压方式。

保持安宁心神 俗话说，心安是养生长寿的一剂良方。李清照一生可谓波折不断，内心早已是伤痕累累，在一次次打击面前，她盼望局势平稳、生活安定。因仰慕陶渊明，她取其《归去来兮辞》一文中“易安”两字，而易安二字，已经传神地道出了长寿秘笈，就是永葆心态的从容随和。生活上的遭遇使得李清照的身心备受打击，但她并未倒下，而是与命运努力抗争。保持心境平和，忘记恩怨，忘记年龄，忘记苦痛，坚强地生活着才是活着的真谛。由于她自幼养成了从容的品质，使得她以一个弱女子之躯承受了天灾人祸的打击，意志反而越发坚强，最终得到了古稀之寿。

## 大热天老人清淡饮食

文 / 覃光林

天之本，夏季人们常感食欲减退、脾胃功能较为迟钝，此时不妨吃些新鲜蔬果。新鲜蔬果营养素的构成一般是纤维素和糖分，不仅可以有效补充人体必需的能量和水分，其清爽的特质也会让人久食而不厌。

补水养生 中医理论讲究“阴阳五行”、“天人一体”，冬为阴，夏为阳，夏季为阳盛阴衰之季，也正是人体阳气旺盛之时，人体阳气在夏季有欲升欲旺的趋势，体内凝寒之气处于易解的状态。三伏天，人稍劳作或运动就会大量出汗，接着产生强烈的口渴感。因此，补水养生便成为三伏天的重中之重。

### 消暑菜肴

● 凉拌茄子 原料：嫩茄子500克，香菜15克，蒜、醋、白糖、植物油、香油、酱油、味精、盐、花椒各适量。做法：1. 将茄子洗净

削皮，切成小片放入碗内撒上少许盐，再放入锅内蒸熟后取出晾凉；2. 将蒜捣成末并用植物油炒香后再放入蒸好的茄子片，然后将香油、花椒、酱油、白糖、醋、盐、味精调成汁浇在茄子上，撒上香菜末即成。功效：清热通窍、利尿消肿、健脾和胃。

● 炆拌什锦 原料：豆腐500克，嫩豆角50克，西红柿50克，黑木耳15克，香油、植物油、盐、味精、葱末各适量。

做法：1. 将豆腐、豆角、西红柿、黑木耳均切成丁，并分别用开水焯一下，捞出后装盘备用；2. 坐锅点火倒入植物油，把花椒下锅炒出香味，再将葱末、盐、西红柿、味精同时入锅，搅拌均匀，倒在焯过的豆腐、豆角、黑木耳上，淋上香油即可。功效：生津止渴、健脾消暑、解毒化湿。



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