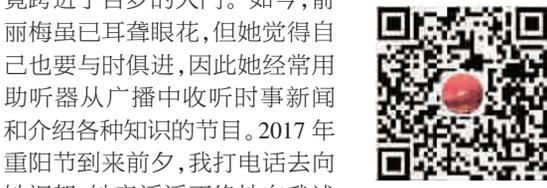


# 百岁俞丽梅：勤奋读书，延年益寿

文 / 庞兆麟



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

## 长寿之道

我在上海老年大学文学写作班授课，班上一位70多岁的女学员给我留下了深刻的印象。俞丽梅上世纪30年代毕业于江苏省立上海中学高中(商科)，被吸收进上海女子银行工作。当时，诗人徐志摩的元配夫人张幼仪是该行的副行长，她经常要将报表和装订好的传票交给张幼仪审阅并盖章。她还和同事们一起去参加张幼仪和徐志摩所生儿子的婚礼。那时，俞丽梅才18岁，窈窕的身材，白皙的皮肤，是一个亭亭玉立的姑娘。30岁刚出头的俞丽梅转入中国人民银行(后改为工商银行)工作。她为了广泛吸纳市民储蓄，经常骑着自行车到街道、里弄去宣传，还撰写有关储蓄业务的报道，深得领导和储户们的好评。她的丈夫也在工商银行工作，他俩相濡以沫，互敬互爱，共生育了7个子女，有一个幸福美满的家庭。为了响应政府号召，他们的6个子女先后支内、支边和插队落户，积极支援国家建设。因此，俞丽梅可说是一个“光荣妈妈”。

可是，随着时间推移，不幸的遭遇竟接踵而来。“文革”中，她支内(河南)的大儿子，因与邪恶抗争，客死他乡。她退休后，一对双生子先后被肝癌夺去了生命。1992年，患帕金森病卧床多年的老伴终因心力衰竭离她而去。俞丽梅和老伴共同度过了53个春秋，其中既有甜蜜的回忆，又有辛酸的往事，令她挥之不去，刻骨铭心。

家庭屡遭不幸和折磨后，俞丽梅的精神受到严重打击，身体每况愈下，胆胃炎、坐骨神经痛、肺炎等疾病连连向她侵袭，使她不禁感叹：活着真难熬！25年前，75岁的俞丽梅毅然报名，到专为提高老年人生活和生命质量的老年大学去学习。10多年来，她在上海老年大学先后选读了医疗保健、英语、古诗词和文学写作等10门学科，不仅扩展了自己的知识领域，而且愉悦了身心，增进了健康，抛却了忧伤和烦恼。于是，俞丽梅把老年大学看作是自己的家园，在这个和谐、温馨的集体中，她排遣了心中的痛苦和忧郁，获得了人生的第二春。到了晚年，俞丽梅虽然有点耳背，但她戴上老花镜，还是天天坚持读书看报，什么喜怒哀乐、东南西北的事情都输入她的脑海中，既增进了知识，又忘却了烦恼。令人称奇的是，在儿子的陪同和搀扶下，她93岁时和97岁的姐姐一起登上了黄山。前几年，俞丽梅的姐姐因病去世了，可她在儿子和儿媳的悉心照护下，一年又一年地竟跨进了百岁的大门。如今，俞丽梅虽已耳聩眼花，但她觉得自己也要与时俱进，因此她经常用助听器从广播中收听时事新闻和介绍各种知识的节目。2017年重阳节到来前夕，我打电话去向她祝贺，她竟滔滔不绝地向我述说自己在老年大学学习的往事和收获。真是学习促健康，延年又益寿。



## 饮食养生

胡荽，又名香荽、芫荽、香菜，为伞形科植物芫荽的带根全草，全国各地均有栽培，冬春采收，其植物的果实、种子亦供药用。香菜是一种蔬菜，同时又是一种天然植物香料，它是汉代张骞出使西域带回的种子，因而称“胡荽”。其香气四溢，清脆鲜嫩，因而又称“香荽”。胡荽营养丰富，在中国及东南亚各地具有民族风味的菜肴中，是不可缺少的佐料。冬春菜肴中，香菜羊肉汤、香菜牛肉汤等，鲜美可口，是进补强身、散寒祛风的佳品。

中医认为，香菜性味辛、温，入肺、脾经，有发汗透疹，消食下气之功，适用于感冒，小儿麻疹或风疹透发不畅，饮食积滞，消化不良等。《本草纲目》言“胡荽辛温香窜，内通心脾，外达四肢”。《食经》言其“调食下气”。《食疗本草》言其“利五脏，补筋脉，主消谷能食，治肠风”。《嘉佑本草》言其“消谷，

## 古法今用

宋代苏轼是北宋文坛领袖，同时又是美食家兼食疗专家，著有养生专著《东坡养生篇》等书。他到老年仍保持身体健康。据他在著作中记述，他身体健康、腰腿壮健的原因，全都是因为他十年如一日地坚持食用煮熟的芡实，因此才上了花甲之年，依然才思敏捷，健步如飞。

苏东坡研究的芡实吃法颇为奇异：时常取刚煮的芡实，放入口中，缓缓含嚼，直至津液满口，再鼓漱几遍，徐徐咽下。他每天用此法吃芡实数十粒，日复一日坚持不懈。苏轼还钟情芡实粥，每日一碗，将其作为自己的食疗佳品，他说：“粥既快养，粥后一

## 银发无忧

冬天，由于天寒地冻，路面滑，老年人外出，如不小心，跌倒后极易发生骨折。为什么老年人容易发生骨折呢？

俗话说“人老腿先老”。随着年龄增长，人进入老年期，肌肉、关节、骨骼都会发生变化。肌肉的重量逐渐减小，肌纤维萎缩，肌肉的伸展性、弹性、兴奋性也减弱，容易发生疲劳，老年人新陈代谢率减慢，骨头含钙量减少；加上性激素因性功能减退而分泌减少，甲状旁腺功能亢进分泌甲状旁腺素增多，导致骨头大量脱钙，引起骨质疏松。同时，老年人的关节等重要部位，常因骨质增生、关节变形及关节周围软组织的常年

# 冬季胡荽香

文 / 胡献国

治五脏，补不足，利大小肠，通小腹胀，拔四时热，止头痛，疗痧疹，豌豆疮不出，作酒喷之立出，通心窍”。《日用本草》言其“消谷化气，通大小肠结气。治头痛齿痛，解鱼肉毒”。《医林纂要》言其“升阳散气，辟邪气，发汗，透疹”。香菜入食，对于发热引起的头痛可以解除；对因饮食不节引起的积食停滞可帮助消化；对痘疹不出的可使之透发；对某些食物中毒有解毒作用。

营养分析表明，本品含挥发油、维生素C、苹果酸钾等。香菜的香气，是由醇类和烯类组成的挥发油及苹果酸钾引起的，入食后可增加胃液分泌，增进食欲，调节胃肠蠕动，提高消化力，山东中医学院在对香菜的研究中发现，香菜含有植物蛋白、钙、磷、铁、钾及多种维生素。现介绍几则食疗方，供选用。

香菜消食汤：香菜50克，六

曲、陈皮各10克，生姜3片。将三者洗净，放入锅中，加清水适量水煎取汁，频频饮服，每日1剂，连续3~5天。可开胃健脾，适用于食欲不振，消化不良。

香菜香菇汤：香菜、香菇各50克。将二者洗净，放入锅中，加清水适量水煎取汁，频频饮服，每日1剂，连续3天。可解表透疹，适用于麻疹、风疹、水痘疹发不畅。疹已透或疹虽未透出而热毒壅盛者不宜服用。

香菜葱姜汤：香菜、鲜葱、生姜各适量。将三者洗净，放入锅中，加清水适量水煎取汁，频频饮服，每日1剂，连续2~3天。可发汗解表，适用于风寒感冒，鼻塞流涕。

芫荽糖饮：芫荽、饴糖各30克，大米100克。将大米淘净，加水煮汤，取大米汤3汤匙与芫荽、饴糖搅拌同蒸10分钟，趁热顿服，每日2~3次。可发汗解表。适用于伤风感冒，咳嗽，流鼻涕等。

# 学苏轼服芡实粥

文 / 隽秀

觉，妙不可言也。”

芡实，别名鸡头米、鸡头苞等。芡实是《黄帝内经》中记载的上品药材，也是常用的药食两用药材。《神农本草经》说芡实有“补中，益精气，强志，令耳目聪明”的功效。《本草经百种录》：“鸡头实，甘淡，得土之正味，乃脾肾之药也。脾恶湿而肾恶燥，鸡头实淡渗甘香，则不伤于湿，质粘味涩，而又滑泽肥润，则不伤干燥，凡脾肾之药，往往相反，而此则相成，故允足贵也。”

现在的中老年人用芡实进补，最简单的是学着苏东坡先生制作芡实粥：将炒芡实50克倒入锅内，加水煮开片刻，再加淘洗干净的大米100克，粥成即可食用。常吃可健身体，强筋骨，耳聪目明。吃芡实时宜慢火炖煮，细嚼慢咽。一次不能食用太多，方能起到

充养身体的作用。中老年人一般很喜欢喝粥类食物，米粥的营养丰富容易消化，特别是放些有滋补作用的原料做的米粥效果会更好，芡实煮粥就非常好，如果在搭配上薏米和山药就味道更好了，滋补的功效也会更强。

药书中说芡实有“老人食之延年”的效果，芡实在医书中记载“久食延龄益寿”。芡实能补中益气，提神强志，使人耳目聪明，久服使人轻身不饥，还能开胃助气及补肾固精。

芡实具有“补而不峻”、“防燥不腻”的优势，芡实的补肾效果胜于山药，祛湿效果不逊于红小豆，安神效果不输给莲子，可以说是一种被埋没的补益佳品。大家都知道秋冬季节比较干燥，芡实可以润燥但是又不寒凉，尤其是芡实粥很滋补，特别适合在秋冬季吃。

# 冬季老年人要防骨折

文 / 白素菊

磨损，发生纤维化而变得僵硬、不灵活。这样，老年人站立不稳，行动不便，步履蹒跚，稍有不慎，跌倒后就易造成骨折。

老年人最易发生的是股骨颈囊内骨折，这种骨折是跌倒后臀部先着地所致。猛烈的冲击使股骨颈发生断裂，骨折断端移位，在髋部会产生剧烈疼痛，不能站立行走。平卧在床上，发生骨折的伤腿比另一侧健肢缩短3~6厘米。有时骨折断端向上嵌入，病人仍然能走路、跛行，但很疼痛。

为防止跌倒后造成骨折，应采取如下预防措施。

一是及早补钙。老年期的骨质疏松症实际上是人体长期缺

钙的一种后果。一般而言，男性32岁，女性28岁以后骨钙就开始流失。随着年龄的增加，流失的速度也逐渐加快，到60岁时已有50%的骨钙流失掉。因而预防骨折，防治骨质疏松，补钙要从现在做起。

二是坚持体育锻炼和体力活动。这是简单易行却十分有效的措施。可根据自己爱好、兴趣及客观条件选择一项体育活动，持之以恒。

三是避免摄入过多的咖啡和酒精，并开始戒烟。

四是在医生的指导下服用活性维生素D口服制剂等药物，以强壮骨骼。