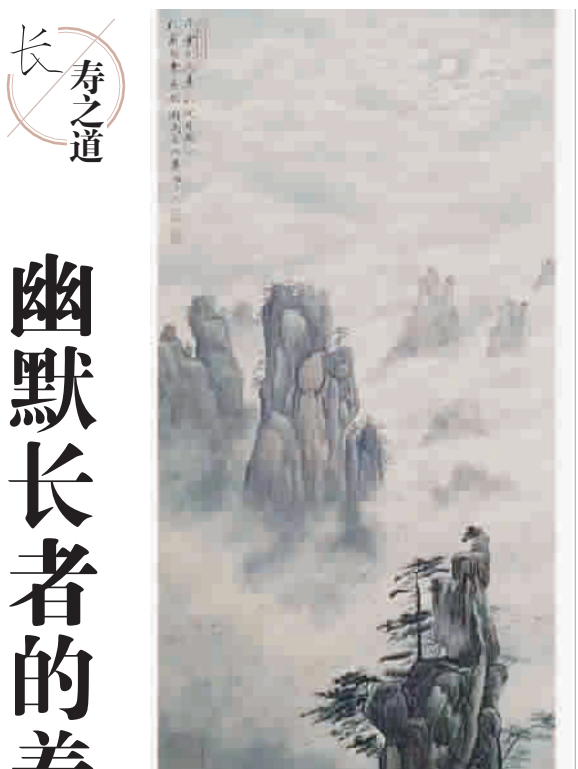




幽默长者的养生之道

□ 海青

走进陶为泓老师的居所,墙上张挂着他的画作,室内散发着一派仙静的“冷月山水”气息。画案前有一扇明亮大窗,望出去就是一幅草木葱茏的风景画。画案上放着他父亲陶冷月于上世纪六十年代手书毛主席诗词的书作,这是近期拍卖公司已拍出的作品,特意送来请他题款。与父亲当年书作的意外重逢使得陶老师心中感慨万千,尘封的记忆闸门被打开,十年一梦,往事如烟,所幸的是,父亲当年的画作得以被保留下来,如今有的已进入了博物馆永久收藏,正如他在题款中所写的那样,领袖光芒护珍艺。

熟悉陶为泓老师的人都知道,生活中的他是一位幽默可爱、风趣开朗的长者,喜欢说笑话。幽默有多种风格,陶老师的“陶氏幽默”是善意的,阳光的。已步入耄耋之年的陶老师喜静不喜动,生活作息规律,爱吃清蒸鱼、粉蒸肉。晚饭过后,他喜欢听听广播,看看电视,尤其关注宝岛台湾节目,对海峡两岸早日统一寄予深切期望。九点一过,渐渐进入梦乡。他的睡眠质量很好,从闭眼入睡到睁眼醒来,已是东方既白,天光大亮。很多老人容易夜半三更早醒、起夜、失眠,这些毛病从来与他无缘。所谓“笑一笑,十年少”,这样优质的睡眠比很多年轻人都要好,这与他善于化解压力的乐天派性格也有很大关系。

清晨五点半左右,他已起床洗漱,首先去庭院中呼吸新鲜空气,活动腿脚,然后开始浇花。他的庭院中养了很多花木,除了盆栽,还有一株红梅,两棵金桂,几丛棕竹。一圈忙完之后,就到了用早饭的时间,早饭是由陶师母为他精心准备的黑木耳营养粥,黑木耳煮熟打碎后,与牛奶、鸡蛋、麦片及五谷杂粮混合在一起,黑木耳素有“血管清道夫”的美称,对清理疏通血管有着极佳作用,他已吃了十多年,受益匪浅。早饭过后,他便开始静心作画,陶师母则打理日常家务。陶师母华静女士是一位贤惠能干的主妇,同时还是一位优秀的鸟类摄影师,作品经常入选“鸟网”首页精华,她的网名叫“小鸟依人”,生活中的她可谓“人如其名”,每逢陶老师出席各类活动,她总是小鸟依人地陪伴在先生身边,不离左右,两人手挽手,宛若一对小情侣。去年深秋季节,在同道好友与陶师母的陪同下,平日不太出门的陶老师专程去了一趟萧山,向“任伯年纪念馆”捐赠了自己历时数月精心完成的一幅画作并谨以此作向海派书画先辈大师致敬。

作为一名美术教育工作者,陶为泓老师如今已是“桃李满天下”,曾经有位年轻晚辈为他初次写稿,误将“泓”写作“法”,他笑说:“不要把我的帽子摘掉,记得要为我戴上帽子。”一个小小比喻,使这位晚辈受教终身,永远铭记在心。在他的教育生涯中,他幽默风趣的教学方法春风化雨,润物无声,给予无数学生智慧的启迪,在他培养的学生中,有的担任高等美术学府的教授及学科带头人,获得国际声誉;有的加入西泠印社、海上印社并取得骄人成就。这位幽默睿智的长者,以他开朗的性格、乐观的心态以及有规律的作息生活形成了他的养生之道。

(上图为陶为泓画作)



春季,《内经》谓之“发陈”之季。阳气初生,气温转暖,万物生长,百废俱兴。人与自然息息相应,阳气也春生。中医五行学说认为,春应肝,肝为春季的主气。中医认为,肝为中医五脏之一,藏血,主疏泄,与胆相表里,开窍于目,其华在爪。肝藏血是指肝脏具有贮藏血液、防止出血和调节血量的功能。故有肝主血海之称。肝主生血是指肝参与血液生成的作用。肝主疏泄,是指肝具有疏通、舒畅、条达以保持全身气机疏通畅达,肝主疏泄是保证机体多种生理功能正常发挥及保持脾胃正常消化吸收的重要条件。故春季养生重在养肝疏肝。

调摄情志:中医认为,肝主升发,喜条达疏泄,恶抑郁,怒易伤肝。因而养肝时要注意调摄情志,注意心理卫生。若思虑过度,焦愁



因为工作关系,笔者长期从事老龄工作,退休以后,又参与历年上海百岁老人的评选活动,先后采编了500多位百岁寿星的材料,对于百岁老人的长寿之道,耳濡目染,有所感悟。“自编保健操,身心不会老”,即是其中之一。

我曾经采访过上海市老领导、百岁寿星夏征农(1904—2008),谈起长寿之道,夏老回答说:我的体会是身子要多运动,脑子要多活动。我每天早晨起床后,边听广播,边做一套针对自己身体情况的名为“干沐浴”的自编保健操,包括浴手、浴臂、浴头、浴眼、浴鼻、浴胸、浴腿、浴膝,以及鸣天鼓、旋眼睛、搓腰眼、揉腹部、搓脚心等等,具有通经活血、健身治病的功效。这套自编健身操一招一式做下来,总要20分钟。

夏老是参加过南昌起义的老革命,在自己100周岁生日时,曾赋诗云:“人生百岁亦寻常,乐事无如晚节香,有限余年乃足惜,完成最后一篇章。”“最后一篇章”,指的是《大辞海》。原来他96岁时,主主持修订1999年版《辞海》,99岁时,受命出任《大辞海》



有些老人经常会心悸,严重影响了日常生活,还失眠、多梦、头晕。

部分老人的心悸、失眠主要是由于心气虚弱引起,不妨试试

春季养生重在养肝疏肝

□ 胡献国

忧郁,就会影响肝脏的疏泄功能而生他疾,尤其是原有肝病或高血压病时,更应注意调摄情志,调畅心情,不要恼怒忧愁,以免加重病情。

适当活动:适当活动,可促进血液循环,提高机体抵抗力和抗疲劳能力。运动方式因人而异,一般以运动后不感觉疲劳,心率不超过110次/分为度。适当运动还可消耗能量,减少肝脏脂肪堆积,降低血脂,预防脂肪肝。

食物护目:中医认为,肝开窍于目,肝得血而能视,动物睛可以睛补睛,以脏补脏,因此多吃动物肝及睛,可有效地保护眼睛,如猪肝鸡蛋汤、洋葱炒猪肝、杞炖动物眼、瘦肉炖猪睛、香菇鱼头等,可以常食。

经常按压:肝喜条达而恶抑郁,通过手指按压肝经循行部位,

或在疼痛部位快速而有节奏地轻轻点揉,可疏通经络,缓解肝部痉挛、疼痛和不适。

注重食疗:肝五味应酸,故酸味食物可养肝,如木瓜、荔枝、山楂、石榴、杨梅、乌梅、酸橙、橘类、食醋等,可作为日常副食,或佐餐服食。中医饮食疗法,尤其是中医脏器食疗方,可“以脏补脏,以形治形”,对保护肝脏,养血明目有较好效果,可选用动物脏器如猪肝、牛肝、羊肝、鸡鸭肝、鱼肚等,木瓜粥、荔枝脯、枸杞猪肝羹、龙眼猪肝汤、桑葚鸡肝汤、杞菊羊肝汤等,也可常用。

中药调理:肝属木,木色青,味酸,如酸味中药可入肝养肝,疏通肝经郁滞,可选用青皮、白芍、木瓜、五味子、枣皮、食醋等泡茶饮服,或含有这些中药的中成药如木瓜丸、柴胡疏肝丸、逍遥丸、杞菊地黄丸类等。

不妨自编保健操

□ 朱亚夫

主编,堪称是世界上最年长的大型辞书主编。

无独有偶,根据自己身体情况,自编保健操的上海百岁寿星不在少数,比如寿至110岁的周保根老人喜欢锻炼,每天5点半,他就独自到小区里去做保健操,上下都要活动到,然后再到小区的健身器上锻炼一番。因此他年逾期颐,身板依然硬朗,思路清楚,应对自如,甚至还能轻松地做下蹲动作,令人惊叹。

为何自编保健操能长命百岁呢?

首先,自编保健操是一种“操”。所谓“操”,是由一系列动作编排起来的体育活动,如体操、早操、工间操等。它是体育活动,而不是简单的踢腿踢腿,甩甩手,而且还要有“一系列动作编排起来”,也就是说有时间、有动作要求。俗话说:常用的刀不锈,流动的水不臭。生命在于运动。经常做操,当然有利身体健康。

其次,这种操是保健操。所谓保健操,它是一种自我穴位按摩,并结合肢体运动的健身方法,如眼保健操等。为了达到健身的目的,保健操一要自我穴位按摩,二要结合肢体运动。传统

中医学说指出,穴位按摩具有刺激人体特定的穴位,激发人的经络之气,以达到通经活络、调整人的机能、祛邪扶正的目的,再结合肢体运动,自然健身强体。夏老将这套按摩保健操名为“干沐浴”,说得很形象,从头到脚,手、臂、胸、腿,无不“沐浴”,也就是说这是一种利于全身的健身方法。

再次,最重要的是这种保健操是根据自己的身体状况自编的。它是有针对性的,而不是泛泛而做、大而豁之的体育活动,因此它是有的放矢,可根据自身状况,自编穴位按摩,重点锻炼:如你有高血压,可增加提肛深呼吸;十指正反交叉,右手以拇指点左手合谷穴,左手点右手合谷穴;转左右脚踝等;若每天上网,用眼时间长,则可另加双手抹眼、转睛、凝视等动作;如双脚骨节有退行性变化,则可另加双手护膝转动、前后甩手、下蹲等。孟子说:“苟得其养,无物不长;苟失其养,无物不消。”这样有针对性的保健操,自然大有好处。

于是,我也结合自己身体状况自编了一套保健操,几年坚持下来,果然获益多多。

莲子蒸红参辅治心悸失眠

□ 隽秀

莲子蒸红参这份食疗方。

做法是:莲子15粒,红参片6克,冰糖30克。将莲子洗净,用清水泡发后放入碗中,加入红参片和冰糖,加适量水,上笼蒸1小时,喝汤即可。此方可补气壮阳、

温中散寒、益肺养心,适用于年老体衰、头晕眼花、因心悸而失眠的患者。其中,莲子能补益心气,红参则有大补元气、安神之功效。若患者这些症状持续不能缓解,建议及时就医。