

百岁文翁周退密三乐养天年

文 / 宋连庠

“晋帖唐碑大手笔,新诗旧学老先生。”这是周退密先生当年为上海市文史研究馆前辈同仁、海上诗书大家沈尹默(1883-1971)精撰的佳联,其实,斯联亦是退密老者的自我写照。

老寿星周退密,字昌枢,浙江宁波鄞县人,甲寅1914年生人,属虎,今已百岁之寿。庚辰1940年定居上海,就读于上海中医专科学校,复旦大学法学院毕业,曾任大同大学、上海外国语学院教授,编有《法汉词典》一部,著有《墨池新咏》《四明会墨咏》《海上名家书法选·周退密书法集》……作品多种。现任中华诗词研究院顾问、上海市文史馆馆员与上海诗词学会顾问。周翁虽属颐龄,却精神矍铄(见下图),脸无老斑,耳聪目明,音色朗润,思维敏锐,精诗擅书。探其颐养元道,要在“三乐”:

知足乐。知足常乐,乐必寿康。历经“十年浩劫,斯文扫地”的“牛棚生活”,周翁乐偕小己12岁亦肖虎的老伴施蓓芳,在改革开放荡春风拂煦下,淡泊宁静、神怡梦稳地恬属于徐汇区的“安亭小阁”,雅度着知足安康,与世无争、“满目青山夕照明”的晚晴生活。儿孙虽寓居海内外,却均已成才立业,硕果花蕾:孙子懋越历任牛津、伦敦、剑桥研究院导师至今……让二老欣慰福乐十分。一向早睡早起的周翁认为,“睡好觉最重要,绝不欠床头债!”“为防病从口入”,周翁三餐定时定量,食七分饱。早晨面包两片,干酪一块与牛奶一杯;中晚餐米饭各一小碗,时而喝粥,时或馒头,吃得津津有味。崇信佛学的退密居士不沾猪肉,蔬菜鲜果每天必吃,又多饮水;这样的“食疗”大有益于防治痛风宿疾之发作也。信然。

诗书乐。市文史馆吴孟庆原馆长说:“在文史研究馆众多耆宿硕彦中,周退密先生是一位学贯中西的长者……尤其是退休以来,他有了更多时间写作诗词书法,凌云健笔,老而更成。”善哉其言也。作为曾是大同大学的学生,六年前我就蒙退密师题赠诗幅以励:“天翻地覆几番新,文史优游剩此身。今日才知是校友,与君长作大同人!”其书铁画银钩,刚柔相济,一如其人。幅间除名章外,又加钤了“文史延年”闲章,雅趣盎然。周翁认为:作诗词联语,挥毫习书法,都属一种静功,悬腕挥毫前务须气沉丹田,澄心涤虑;一落墨楮,时收时放,气运神畅,遂写出挺拔劲美的字迹来。寄情墨趣,兼练气功,一举两得,何其乐耶!古人云:“书者,抒也。舒心中气,散心中郁也。故书家每得无疾而寿。”可见:诗书足以养心祛病,君子乐之矣。

独卧乐。少时曾就读于中医专门学校,并师从名医、悬壶治病的周翁,熟谙唐代百岁医药大师孙思邈的学说:“人年五十以上,阳气日衰,损与日至”,如“不能闭固以颐养”,“易致身枯于流连之中,气绝于绮纨之际”,力主“节欲以增寿”。据此养生至理,周翁50岁后,即“远房帙”,以“独身乐”俾养精保健。此实为祛病延年之要经也。正是:

诗书颐养乐绵绵,情钟文史寿康年。
知足胜过长生药,清心寡欲贵独眠!



长寿有因



美意延年

老人随和益处多

文 / 钱振兴

自古以来,长寿是人们追求的目标,从帝王到平民概莫能外。现在的经济条件好了,生活环境好了,人们更期盼长寿。从遗传学角度看,先天基因条件是很重要的,但科学告诉我们,后天的主观努力也是长寿的重要因素。这方面指的是,希望长寿的人要多读书学习科学知识,增加卫生常识,增强保健意识,讲究养生方法,注意生活方式。老年人还要调整心理状态,重视精神调养。下面列举的四个方面是老年人养生的大忌。

倔强。在现实生活中,常见不少老人性格刚烈,脾气固执,对待疾病满不在乎,自认为身体还结实,有了不适症状,不去医院明确诊断,正规治疗,凭着自己的“经验”买点药吃吃。这样做,常会小病拖大,轻病变重,耽误了治疗的最佳时机,留下后遗症,甚至危及生命。

折腾。老人各个器官功能均已衰退,骨质疏松,肌肉萎缩,大脑神经系统协调失去平衡,反应迟钝,理应在生活上多加小心,日常活动适可而止。可是,常常见到有些老人,不顾自身的体质状况,还坚持高强度的运动锻炼,参加带有“折腾”性

质的活动。还说出“生命在于运动”、“这种好地方不去看看会终身遗憾”等一大堆理由来。其结果往往是“力不从心”,发生不少事故,甚至突发严重的健康事件。人老了必须服老,要正确认识自己,对待自己,这样才能平安地欢度幸福的晚年。

恐惧。老年人,尤其是八九十岁的高龄老人,他的亲戚、朋友、同事、兄弟、姐妹等平时熟悉的人接连离开人世先他而去,他觉得自己也快要死了,活不了多长时间了,因而整天唉声叹气,惶惶不安。谁知这样一来,非但于事无补,反而加快了死亡的步伐。长寿的因素很多,但有一点已经科学证实它是长寿的因素,那就是长寿者大都是性格开朗、豁达大度、情绪乐观、风趣幽默的老人。生老病死是自然规律,死亡是生命的终点站,每个人都要到达的。高龄老人想到死亡的来临是非常自然的,也是可以理解的,但问题的关键是自己应持什么态度。最正确的态度,我想应该是顺应自然,泰然处之,笑迎回归,超然解脱。

孤独。我们的周围常可看到一些从工作岗位上退下来的老年人,

闭门不出,与外界隔绝,离群索居,过着孤独的生活。我发现他们衰老得很快,有的老年人遭遇丧偶后,一个人孤单,不与外人接触,在短时间内便出现明显的衰老,精神崩溃,萎靡不振,甚至不久也跟着亡故了。据统计,丧偶老人的死亡率是一般老人死亡率的7倍。这就是孤独带来的危害。其实,人生自呱呱坠地起就是孤独而来(除非双胞胎),至死又是孤独而去,可见人常孤独是脱离不了的。问题的关键是看自己如何面对、接受,又如何走出孤独。正确的做法是,勇于面对孤独,安于接受孤独,力争走出孤独。当然,孤独生活对于老人来说是一种煎熬,要走出孤独这座“围城”,需有理性与毅力。多学习新知识,增加自身的内部能量;走向社会,融入群体,多与亲友交流,扩大与外部接触面。总之,要想走出孤独,必须重塑自己、战胜自己,能够重塑自己、战胜自己的老人,一定是快乐的老人。

不可否认,老年人存在着弱点,有一定的劣势,这主要来自于身体的衰老和头脑的僵化。老年人要想改变此种情况,就应该进行科学合理的养生保健,加强学习,积极参与社会生活,树立健康向上的老年观,量力而行地有所作为,潇洒欢乐地颐养天年。



益寿新知

好邻居有益于心脏健康

文 / 曹淑芬

一项新的研究显示,有个好邻居可使你拥有较健康的心脏。

发表在最近出版的《流行病学暨公共卫生期刊》上的这项研究称,好邻居以及感觉与小区居民关系密切,也许有助于个人降低患心脏病发作的风险。

据《全球疾病负担》上发表的一份最新研究报告称,心血管疾病居全球死亡率榜首,仅是2010年便夺走了1500万人的生命。

在此之前关于邻里关系及健康的研究大多集中于负面影响,比如快餐餐厅的密集程度、暴力、噪声、交通、空气污染程度以及破坏公物的行为及毒品使用等。

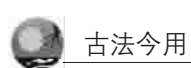
美国密西根大学团队使用“健康及退休研究计划”中的5276名参与者的数据,其中有50名参与者从未有过心脏病史。

研究人员从2006年开始监控1组有心血管健康问题的女性,这组女性的平均年龄为70岁,且多数已婚。4年间共有148名参与者曾出现心脏病发作。

计划一开始,研究人员要求参与者针对街坊邻居给予1到7分的分数,选项包含紧急时刻能依靠邻居,能够信任邻居以及认为邻居是友善的。

研究结果显示,与只给邻居1分的人相比,给予邻居满分7分的参与者心脏病发作的风险下降了67%,这种降低十分“明显”,且“几乎可与在吸烟者和非吸烟者之间所看到的降低”相媲美。

尽管目前还无法确认邻里情谊与心脏病之间的作用机制,但研究人员认为,邻居间的凝聚力可能会激励彼此进行像散步这样的身体活动,进而改善了动脉阻塞及其他疾病。



古法今用

张仲景蜂蜜治便秘

文 / 白素菊

张仲景生于东汉末年,正值兵慌马乱,人民生活颠沛流离,这个时代大背景中,瘟疫大为流行。张仲景的家族原有二百多人,堪称大族,然而从汉献帝建安元年(西元196年)的十年间,家族染疫而死的竟然达到三分之二的惊人数目,其中患伤寒而死的占十分之七,张仲景在感往昔之沦丧,伤天之莫救的沉痛心情下,立志研究医学,以解人间疾苦。

张仲景发愤钻研医学,刻苦攻读古代医书。一开始,先跟同族张伯祖学医,因聪慧过人又勤奋好学,不多久就青出于蓝。在这里有一则仲

景蜂蜜治便秘的故事,说明了张仲景的观察入微、旁学杂收。

一天,送来一位唇焦口燥、高热不退、精神萎靡的病人。仲景的老师张伯祖诊断后认为属于“热邪伤津,体虚便秘”所致,需用泻药帮助病人解出干结的大便。但病人体质极虚,用强烈的泻药病人身体受不了。张伯祖沉思半晌,一时竟没了主张。张仲景站在一旁,见老师束手无策,便开始动脑筋思考。忽然,他眉宇间闪现出一种刚毅自信的神情,他疾步上前对老师说:“学生有一法子!”他详细地谈了自己的想法,张伯祖听

着听着,紧锁的眉头渐渐舒展开来。张仲景取来一勺黄澄澄的蜂蜜,放进一只铜碗,就着微火煎熬,并不断地用竹筷搅动,渐渐地把蜂蜜熬成粘稠的团块。待其稍冷,张仲景便把它捏成一头尖的细条形状,然后将尖头朝前轻轻地塞进病人的肛门。一会儿,病人拉出一大堆腥臭的粪便,病情顿时好了一大半。由于热邪随粪便排净,病人不几天便康复了。张伯祖对这种治法大加赞赏,逢人便夸。这实际上是世界上最早使用的药物灌肠法。以后,张仲景在总结自己治疗经验、著述《伤寒杂病论》时,将这个治法收入书中,取名叫“蜜煎导方”,用来治疗伤寒病津液亏耗过甚、大便结硬难解的病证,备受后世推崇。