

108岁张天福长寿之道

文/傅军

长寿之道

2017年6月4日,是我国广大“茶人”十分悲哀的日子。中国茶界泰斗、著名老茶人张天福先生当天不幸与世长辞,享年108岁。噩耗传来,在整个茶界引起了较大反响,人们感到十分惋惜。因为就在今年1月3日,福建茶界曾举行了千人新春茶话会,专为张老祝福“茶寿”。而意想不到的,仅过了短短三个月的时间,张天福先生就永远离开了大家。在我们深切怀念张老的同时,对他的长寿之道进行了认真总结,具体内容如下:

我国著名健康教育方面专家洪绍光教授,在谈及有关“饮茶养生”时认为,不管怎么说,喝茶能够延年益寿,这是肯定的。现年已过百岁高龄的我国茶界泰斗张天福老先生生前则更是认为,他的所谓养生秘诀也就是很简单的两个字——喝茶。

张天福先生祖籍福建省,1910年8月18日出生于上海的一个名医世家,是我国当代著名的茶学家、制茶家、茶叶审评家和教育家,被国内外茶界尊称为“茶界泰斗”。今年年初,他虽然已达108岁高龄,但依然神采奕奕,不但耳聪目明、思维敏捷,而且步履稳健、行动自如。若有人要问起张老在养生方面有何秘诀?他就会十分畅快地回答两个字:“喝茶”。长期以来,对“茶”的研究,已经成为张老百年生涯的主要工作。而喝茶则更是他日常生活中的一个不可缺少的重要组成部分。张老说:“古人云,茶为万病之药,它不仅含有数百种对人体有益的成分,而且还具有各种营养、调节生理功能以及多方面的保健和药理作用。其中虽然也含有极其微量的亚硝氮等化学成分,但茶叶中的茶多酚、维生素C、维生素E等都会来共同抑制亚硝氮的形成。不过,话要说回来,喝茶确实可以养生、长寿,但前提是必须要经过一个漫长的过程。我每个月总共大概喝500克茶叶,数十年如一日从不间断。从当初开始与茶结缘的日子算起,迄今为止已经长达六十多个年头了。”

张老先生生前身体状况之所以会如此强健,除了长期坚持喝茶外,还与他早在少年时期就拜师学武,练就了一套扎实的基本功有关。但晚年的他却依然没有放弃健身锻炼,在张老家中有一个面积不大的阳台,此处就是他每天进行晨练的极佳之处,尤其一套“北京医疗体操”在此地已坚持锻炼了长达30年之久。

在性格方面,张老一向从容淡定、乐观向上、低调做人。他所提倡的“一足五忘”,具体内容就是要始终保持愉悦心情,坦然面对人生。其中,“一足”就是知足长乐,而“五忘”即为:忘形(遇事不悲观)、忘劳(把劳动当成娱乐)、忘怀(忘却所有的烦恼)、忘情(不以物喜,不以己悲)、忘年(忘记自己的年龄)。除此之外,张老还练得一手好字,在他的私人茶室里,悬挂着由其本人亲笔书写的条幅:“俭清和静”,四个苍劲有力的字体充分展现了他的书法功底。这是他通过长期茶事实践中所形成的茶学理念,更是对中国数千年茶文化最全面生动的理解和诠释。张老说:“茶尚俭,就是要提倡节俭朴素,茶圣陆羽在其所著之《茶经》中写道:‘茶最宜精行俭德之人’;茶贵清,就是清正廉明;茶崇和,就是和衷共济;茶致静,也就是宁静致远。而在现代,尤其要以一颗平常心来对待工作和生活。”毋庸置疑,“俭清处世”和“和静待人”这八个字,已经成张天福极其生动的人生写照。

张老平时饮食向来颇为清淡,早餐一般都是牛奶泡麦片,午餐为面食或米饭,菜肴荤素多,晚餐则多为地瓜粥就酱菜。每日三餐从不挑食,也不吃零食,更无抽烟喝酒的嗜好。每天清晨,张老总在5时50分前后醒来,然后先打开收音机听天气预报及新闻。午餐后再午睡上1小时,每晚9点按时睡觉。除了休息,其余时间或会客、或读书,或进行茶事研究、或练习书法。就这样,数十年如一日的良好习惯造就了他能够长命百岁。

据悉,张老生前一直坚持养成每天喝茶的好习惯,他黎明即起,洗漱完毕,清茶一杯,晨练“国粹”,先收听广播新闻再用早餐,随后以十分稳健的步伐投入到新一天的各项茶事活动中去。

我们衷心祝愿张老一路走好,一定以张天福先生为榜样,将我国拥有数千年历史的传统茶文化不断发扬光大,积极宣传“国饮”——茶,在健康养生方面的重大作用,为人类健康长寿做出应有的贡献。

饮食养生

夏季阳气亢盛,极易造成机体津液损伤,使人口干舌燥,不思饮食,这时吃点苦味的食物能健脾开胃,令食欲大增。有“夏日吃苦胜似进补”的俗语。

古代五行学说所倡导的“春多酸,夏多苦,秋多辛,冬多咸”颇有科学道理。而从中医学角度讲,苦味食物皆属于寒凉性质,具有清热泻火、祛暑燥湿、生津开胃的功效,特别适合在炎热的夏季食用。下面推荐苦味食物的夏季食谱。

苦瓜炒虾仁

做法:将苦瓜洗净,用刀将中间分开,取出籽和瓢,斜刀切片,开水锅中焯一下,过凉水备用。葱姜切末,蒜切片,虾去头、壳,取出仁,挑出虾线。清洗干净,沥干水分,备用。炒锅中放油,油六七成热后,放入虾仁煸炒至变色,倒入油,放葱姜蒜,爆香,倒入苦瓜片,放蚝油,加盐,翻炒几下。接着倒入虾仁翻炒

夏日吃苦胜似进补

文/隽秀

均匀即可。

苦瓜味苦性寒,爽口不腻,人吃了以后,会感到凉爽舒适。每逢夏天,人们因炎热不思饮食之际,若以苦瓜做菜佐食,可以开胃健脾、清热解暑。

莴苣炒肉

做法:准备莴苣、香菇和猪肉片,葱花切好备用。锅中倒入适量油,加入肉片煸炒。再加入莴苣和香菇煸炒,然后加入料酒和酱油煸炒出香味。最后加少许水和葱花焖三分钟即可出锅。

莴苣性凉味苦,经常使用可以宽肠通便、利尿通乳。烹调莴苣都要以淡为贵,不可放盐过多,过咸则味恶。

荷叶饭

大米用水浸泡两个小时后加入少许油拌匀。荷叶用滚水烫洗干净。把大米放入荷叶中包好。入锅用大火煮十五分钟后取出备用。将香菇、猪肉洗净切丁,猪肉和虾仁用少许料酒、生抽、淀粉拌匀腌五分钟。锅中倒入适量油,油热后放入肉丁、虾仁和香菇丁煸炒。调入料酒、生抽、盐和胡椒粉翻炒均匀,再把蒸好的米饭放进去,淋入香油翻炒均匀即可。把之前蒸米饭用的荷叶重新铺开,把炒好的米饭放入荷叶中间,再把荷叶向里折叠包住米饭,将荷叶饭放入蒸锅,用大火蒸十五分钟即可。

荷叶主要有清热解暑、消肿利湿、升发清阳的作用,能够解暑又清热,还能开胃助消化。荷叶饭中的粳米益脾养胃,荷叶开胃升清,对食欲不振有一定作用。

夏日吃苦有讲究。对于夏季食欲不好的人来讲,苦味食物确实能够健脾开胃。但进食苦味食物过多,也会引发胃部不适、恶心、呕吐或腹泻等副作用,所以吃苦味食物要适量。

多吃苦味食物并非人人皆宜。如在高温酷热的天气,可适当多吃苦味食物,以清热祛暑,爽口开胃。但长时间待在办公室空调环境下少出汗者,饮食上适当增辛对行气养阳有一定的补益。

消化功能不好、容易腹泻的人不宜多吃苦味食物。脾胃虚寒、大便溏泄的患者也不宜过多食用苦味食物,否则会加重病情;另外,儿童的脾胃功能发育尚不健全,也不宜过多地食用苦味食物。

银发无忧

老人谨防夏季热中风

文/郭旭光

中风又称脑卒中,急性脑血管疾病或脑血管意外。其诱因较多,内因如动脉粥样硬化、高血压病、糖尿病、心脏病等,外因与情绪、劳累、烟酒、饮食、气候有关。其中气候的变化与中风的发生有密切关联。医学研究表明,一年中有两个中风高发期,即气温在0℃以下的寒冬和在32℃以上的盛夏。夏季中风通常被称为“热中风”。

热中风的病因:盛夏气温升高,人体体温主要靠汗液的蒸发调节。正常人每天可排出约1000毫升或更多汗液,这样可使身体大量热量散发。但对老年人来说,额外的血液循环,会使血压升高;水分补充不足时,会因血容量不足和血

液黏稠而诱发缺血性脑中风。再有,血流量为散热所进行的重新分配,使有限的血液涌向皮肤,势必造成大脑血流量锐减。对原本供血不足的大脑会造成进一步缺血,并由此增加脑栓塞发生的可能。

预防热中风发生,老年人在夏季应做到,不渴时也要常喝水,补充水分以白开水或淡茶水为宜,也可喝些绿豆汤、菊花茶、荷叶茶等,以防止血液浓缩,出现血栓。尤其在出汗多或发热、腹泻以及在清晨起床时,更要多饮水。

另外,夏季老人的居室温度不宜过低,与室外温差不应超过7℃,尽量减少进出空调房间的次数,以避免忽冷忽热

使人体血管,尤其是脑部血管反复收缩而发生意外。饮食要多吃些鱼类、米醋、生姜、大蒜、洋葱等能降低胆固醇的食物,适量增加摄入富含维生素C能活化血管的食物,如西红柿、山楂等。

还有,老年人在夏季天气闷热时,更要保持稳定的情绪和心态,保持良好的生活习惯,不因悲喜而过度激动,并积极治疗与中风发病相关的疾病,并严格控制血压、血脂及血糖。避免过分疲劳,而对于日常出现的头昏头痛、半身麻木、酸软、讲话不流利、整天昏沉欲睡等症状,切不可掉以轻心,应及时去医院就诊。

养生一得

田七粉方可治疗老年冠心病

文/陈抗美

将鸡血藤30克、丹参20克、泽泻和地龙各15克,加水500毫升用文火煮40分钟,滤渣留汁约400毫升后,再加入田七粉6克。每日一

剂分早、晚两次温服,连服五剂后药方中再加入田七花8克,然后再连服七剂。七剂服完之后,长期服用田七粉3克/日。

此方不仅可以缓解和消除老年患者因冠心病而引起众多不适之症,同时还可以较好地防止老年患者冠心病的复发。



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