

苏局仙：110岁老人的长寿经

◆ 苏永郁

练习书法确能强身延寿

祖父从8岁开始习字，终生挥毫不辍，对从事书法与长寿的关系体会尤深。常在回答请教者时，以亲身实践阐述其中之道。他把书法作为嗜好、爱好。祖父认为“人有一种嗜好相与始终。嗜好种类千形百色，有好有坏，有雅有俗。拿书法来讲，是益的雅的”。尤其对老年人而言，家务负担不多，不需操心工作，更应有种有益的嗜好相伴，所以祖父说过练习书法是老年人最好的一种嗜好。又说，如果爱好书法，就会每天有定时、有定所，全心全意地临摹，初觉甚难，继渐渐摸着路子，一步一步地入了古人门径，自然发生兴趣，欲罢不能。于是，身心有了寄托，胸中有一团喜气，而百体亦感到轻松。

长年习字确实助他延寿。祖父曾说：“有人说，身体健康、寿命延长与写字有关，不无道理。以吾来说，素来柔弱多病，心烦意乱，自四十以后，日日晨间临写几个字，凝神端坐，如在古人面前恭恭敬敬地做功课。年积月累，就觉得病也少了……活到今朝，虽老态自然要暴露出来，然总算自身料理，无待于人。”这是祖父102岁时写的话，到了百十岁他还能扶着桌子缓步活动。所以他说：“细细体会，健康长寿全从写字得来，未免太过。但练习书法的确能强身延寿。因为，修养身心，精神愉快，又有规则地运动，写字恰好有这好处。”

起居有节 生活规律

回想起来，祖父的生活是很有规律的，且丰富、充实。一是坚持早睡早起。一般晚上9点前上床，宁肯卧着闭目构思觅句，也不灯下熬夜，保证了随倦随眠，充分休息。早上遵照“黎明即起，洒扫庭除”的古训，养成了不睡懒觉的习惯。他认为清晨空气新鲜，早起有利于“吐故纳新”，有利于培育勤奋之志。临终之日乃严冬暴寒，早晨我发现他枕边有血迹，劝他在床静卧，但他坚持起床，可谓终生不渝。

先祖父苏局仙先生，光绪八年(1882年)壬午岁十一月二十三日生，1991年12月30日(辛未岁十一月二十五日)谢世。他一生跨过两个世纪，度过10个马年。生前有“上海第一老人”之誉，也是闻名中外的寿星。



■ 苏局仙1991年提笔为亲朋好友写字

二是午后要有短眠。祖父认为人的精力有限，不能过于勉强。白天间隔过长，利用午后短眠，可使心力得到静养和休整，做到有张有弛。通常每天午睡一小时，四季如此。三是十分重视呼吸新鲜空气和接受阳

光照射。虽处江南水乡，茂林修竹，还要时常打开窗户保持室内空气流通、新鲜。他把写字台置于南窗下，即使寒冬看书写字，也喜欢开一扇窗户。他有在庭院中、屋檐下晒太阳的习惯，觉得这是老年人取暖、灭菌、健身

的好办法。还时常叮嘱晚辈把家中被褥拿到太阳光下晾晒。临终之日，气温零下，大雪未消，难得太阳露脸，他就敞开房门坐在藤椅上晒太阳，并与前来祝寿的亲友欢聚、合影。

四是每天几件大事有节奏地运行：习字、赋诗、会客、读报、复信。上午早餐后是伏案挥毫，悬肘运笔几十分钟。10点以后开始有客来访，书画家、采访者、求字家诗者，祖父都不分老少，热情接待，谈笑风生，慷慨相赠。把会客当作广交朋友、开阔视野之机会，视为乐趣。午睡起来，邮递员已送来邮件，老人家开始看信读报。最多时订报11种，所以身居乡间斗室，却对国际风云、国家大事、各地风情均甚明了。最后几年就由我父亲代为念读。感于新的信息，祖父就会引发文思，吟诗赋联或口述复信。故有记者感叹：“苏老一日生活如此充实而有规律，淡泊而有意，怎能不长寿呢？”

有病不惊 生死度外

人生难免面临疾病和死亡的威胁，能否正确对待，涉及一个人的知识、修养、意志和精神状况，不同的态度有不同的结果。

祖父93岁高龄时不慎跌倒，昏迷两昼夜，右腿髌骨裂折。当时限于经济条件，没有住医院，在家卧床，全靠静养调理和服用中草药。全家人都很担心，他难免也有思想负担，但不悲不感不消沉，坦然自若，躺在床上照样吟诗抒怀，真正做到“既来之，则安之”。

在长达八九个月的卧床后，祖父的胯骨裂折竟然奇迹般地痊愈，并逐渐学步恢复行走了。他深有体会地说，人要长寿单靠肌体锻炼是不够的，更为重要的是要有良好的心境。在疾病和困难面前如果垂头丧气、郁郁寡欢、悲观失望，怎么能调动体内的积极因素与疾病作斗争呢！祖父年轻时身体并不结实，幼年因病一度休学，青年时又患过肺结核。但是他有坚强的意志和毅力，敢于与疾病作斗争。

(选自“世纪人生系列丛书”——《仁者寿，文化名人的长寿人生》。本文大标题为编者所加)

中暑不仅和气温相关

◆ 霍雨佳

中暑是夏季高温天气下常见的病症，尤其在高温环境下劳作(如从事室外体育运动和体力劳动)的人们，稍不注意，就可能发生中暑：轻者表现为头晕、恶心、乏力，重者会昏迷不醒，如不及时抢救，则危及生命。

中暑是人体不能适应炎热环境的结果，所以气温的高低是产生中暑的最主要的外因。资料表明，中暑与日最高气温关系密切，最高气温达到或超过37℃时，中暑人数将显著增加。正因为如此，气象和劳动部门将日最高气温达到37℃作为高温天气，发布高温报告，告诫人们采取防暑降温措施。有时这种高温天气持续六天以上，中暑将非常容易发生。中暑也与日平均气温有关，当日平均气温高于31℃时，说明全天大部分时间气温都在30℃以上，如果逢相对湿度偏大、风速偏小，中暑也是容易发生的。

为什么高温环境下劳作容易中暑呢？研究表明，人体体温调节主要有三种形式：传导和对流、辐射散热、水分蒸发。气温升高，人体

以传导和辐射方式的散热减少，通过汗液蒸发这一方式的散热增加。当气温在35~39℃时，人体三分之二的余热须由汗液蒸发排出，而排出不畅时，则容易发生中暑。可见中暑的发生，不仅和气温有关，还与湿度、风速、劳动强度、体质和营养状况等有关。

运动保健专家研究发现，要想排汗顺畅，避免中暑，必须及时补充因流汗过多而失去的水分。当然，补充水分也是有一定技巧的。一般可在劳作前15分钟，喝大约400~600毫升的水(1~2杯)；劳作的过程中，每隔半小时喝大约250毫升的水。倘若饮用太多，反而会导致胃部不适。

除了补充水分外，当空气温度和相对湿度都较大而风速较小时(如梅雨季里的晴日)，要减少劳动或运动量，缩短劳作时间；炎炎烈日之下，最好穿棉质、浅色的衣服，不可赤膊。同时，每次劳作之前，应注意收听、收看天气预报，根据气温的高低和风的大小，制定适宜的劳作计划，采取得力的防暑措施。



丝瓜既是时令佳蔬，也是应时保健良药。它性凉味微甘，具有清热、化痰、凉血、解毒之功。丝瓜的瓜、皮、络、子、花、叶、藤、根皆可入药，对于热病烦渴、痰喘、咳嗽、肠风痔瘁、痢症疔疮、大小便下血、崩中带下等病症颇有效验。尤其值得称道的是，炎夏三伏，暑热蒸腾，丝瓜仅次于苦瓜，能够清心除烦，祛暑泄热，生津止渴，是不可多得的御暑良蔬。

食丝瓜度苦夏 ◆ 宁蔚夏

在闷热难当让人透不过气的苦夏，当许多人关注以苦攻苦的苦瓜时，可千万不要忽视了不太起眼的丝瓜。

丝瓜营养丰富，所含的蛋白质、钙、磷、铁和胡萝卜素、B族维生素、维生素C等，在瓜

类蔬菜中都是较高的，蛋白质比冬瓜、黄瓜高1—2倍，钙的含量是其他瓜菜的1—2倍，所能提供的热量仅次于南瓜，在瓜类中名列第二。丝瓜还含有脂肪油和磷脂以及干扰素诱生物质，这些都对身体有益。

为人父母，都希望自己的孩子聪明。专家介绍，为孩子营造益智环境关键离不开以下四要素：

宁静 宁静的舒雅环境，可使大脑皮层及中枢神经处于最佳受激状态，此种环境中的儿童能发挥自我思维与独立思考的潜能。相反，高强度的噪音环境，使孩子产生畏惧、急躁、恐慌的心理。因此，家长应避免各种杂讯对孩子的干扰。

色彩 不同的色彩可产生不同的影响。红色亢奋、绿色宁静、黄色温馨、紫色消沉。作为家长，应用有益智力的色彩作为居室的主色调，如用青枝绿叶的盆景装点案头或书房，用淡蓝色的涂料刷墙，都将有利于提高孩子的学习效率。

和睦温馨 家庭成员和睦相处，可使孩子在祥和温馨的生活氛围中健康成长，有益增加孩子的智力。如果大吵三六九，小吵天天有，家无宁日，孩子的心理必然受到压抑。尤其是父母离异的儿童，心灵受到创伤，造成不健康的心理，会使孩子神经、内分泌系统功能紊乱，造成生长素减少，智商降低，身体矮小。

交际 孩子与成年人交往，成年人的思维、处事、待人、接物以及语言表达等，会给孩子带来影响。父母一定要注意自己的言行举止，不要给孩子造成不良的印象。当然，还要教会孩子交良友，同时要鼓励孩子与同龄小朋友相互交往，在交往过程中取长补短，相互学习，使孩子在社交活动中智力得到良好的影响与催化。

宁静环境使孩子聪明

◆ 区君