

# 新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

## 何允老总的长寿秘诀

文 / 菁友

### 长寿有因

何允老学长上世纪八十年代担任上海广播电视台副局长兼总工程师，作为地区广播电视技术上的最高领导人，他对当时上海乃至全国广播电视事业的发展作出过卓越贡献。

何学长去年 11 月满 92 周岁，不久前笔者采访他时，看他脸色红润，精神矍铄，问他：“有没有长寿秘诀？”何老眯眯一笑答道：“其实我没有什么秘诀，只是平时对什么都不计较，随遇而安吧。”

事实上何老的长寿有秘诀，那就是他数十年来养成了健康的生活方式，归纳起来是做到了四个“要”：

一、心态要好。何老说：“我一切向前看。平时忘记年龄、生日、疾病。对今天、明天，将要发生每一件事都充满希望和期待。”何老说，他自己对生命的终结有准备、不害怕。哪怕明天就要去见马克思，今天我还是要坦然应对。

二、平时要动。运动是生命之本。何老说：“平时我不刻意追求早睡早起，但保持每天上午锻炼约半小时。内容包括做操和太极拳。做操包括颈部、肩部、腰部、膝部运动和全身运动，太极拳主要是 88 式。天气好时傍晚出门在附近走走。”除了动手、动脚外，何老平时坚持动脑，玩电脑、玩摄影是他的日常爱好，因而，思维至今十分敏捷。

三、生活要简。何老生活一切从简，而且有条理。他认为生活搞得复杂，反而会带来烦恼。何老的饮食比较随意，除豆制品不吃外（肾脏个别指标欠佳），什么都吃。平时多吃根茎类蔬菜植物。

他平时不喝酒，不抽烟，也没有喝咖啡的习惯，但每天早晨起床后一定要喝满满一杯开水。晚上睡觉前也要喝大半杯水。白天他想一切办法通大便，每天至少大便 2 次，不让宿便留肚内。

年岁大了，何老十分注意护身保暖，即使夏天，不穿短袖衬衫，晚上睡觉也穿袜子。夏天决不开着空调睡觉。春秋要到热不可耐才脱衣服。冬天午睡用热水瓶暖脚，晚上睡觉前不洗澡也用热水擦身和洗脚。不开着电热毯睡觉。

四、社交要有。何老平时爱静，以静置养。不要看他说话不多，他内心却古道热肠，待人十分谦和，也乐意同老友交往。不管严冬酷暑，校友会如有活动，基本上每次必到。每天他通过网络和亲友联系，加上坚持参加各类社交活动，使他这个耄耋老人，始终身心健康，充满阳光。

笔者记得，不久前世界卫生组织曾指出：人们长寿的因素有遗传、环境、医疗、生活方式，其中生活方式要占到 65% 比重。愿我们的全体校友都要像何老一样，保持良好的心态和健康的生活方式，人人都争“长寿王”。

### 运动添寿

## 走两步稳血压

文 / 陆岩岩

小区 78 岁的钟老伯患高血压病已有十余年了，但血压一直控制得很好。这是因为钟老伯平时除了坚持服用降压药外，还经常进行一种走“两步”降压锻炼。该法不但操作简便，而且改善血压效果明显。

走“脚尖步”，就是在家中走步时，抬起脚后跟，只用脚尖走步。这样会动用比平常走步更多的能量，也可活动平常很少活动的脚尖上的关节，改善脚部的血液循环。

走“忍者步”，即背靠墙壁站立，沿墙壁横向移动。若向左移动，右脚首先交叉于左脚之前，接着左脚大步向左迈出，如此反复进行。这种步法可充分活动脚上的各个关节。

### 养生一得

“文园病渴几经年，久早求泉竟及泉，辟谷尝参都试过，一丸遇到不妨干。”这首诗是老一辈革命家谢觉哉专门为糖尿病验方“玉泉散”而写的一首诗。“一丸遇到不妨干”一句，不仅表达了谢老内心的喜悦之情，也为“玉泉散”验方做了活广告，从而使许许多多的糖尿病患者通过饮服“玉泉散”而成功地摆脱了病魔。

谢老因工作繁忙，积劳成疾，晚年患上了糖尿病。医生让他经常口含参片以止渴。谢老试行一段时间，病症不见好转。后来，他又按医嘱采取了“饮食疗法”——每餐只食 75 克主食，试行几个月，病症依然不见消失。饱受糖尿病折磨的谢老非常烦躁。后来，谢老闲来无事翻阅《辞海》时，在“糖尿病”词条中，意外地发现：原来糖尿病

## 谢觉哉为“玉泉散”做广告

文 / 刘 锴

就是古代所谓的“消渴病”。谢老“顺藤摸瓜”，发现有一种治疗“消渴病”的良方，是清代民间名医叶天士“发明”的，药方名曰“玉泉散”。谢老于是按照“玉泉散”处方服药百余剂，数年后，糖尿病豁然愈！这可喜坏了谢老，欣喜之余，他挥笔写下了《喜渴病愈》一诗：“文园病渴几经年，久早求泉竟及泉，辟谷尝参都试过，一丸遇到不妨干。”谢老还特地为此诗标注了一条说明：“糖尿病旧称消渴病，我病消渴有年，喝水多，小便也多；夜间睡醒，口干欲裂。有时肚子是饱的，但仍要吃，不吃就头昏眼花。西医要我限制吃米麦，每顿只能二两左右，中医要我睡时含参片，可免口渴，但收效都不大。偶于叶天士手集秘方中得一方名玉泉散：白粉葛三钱，天花粉三钱，麦冬三钱，生

地三钱，五味子一钱，甘草一钱，糯米三钱（分量是北京医院中医大夫定的）。服之，病若失。谚云：‘吃药一千，遇药一丸。’”

按照中医理论，“玉泉散”一方中，葛根具有止渴生津的功效，是治疗消渴症及热病烦渴的良药；天花粉清热生津；麦冬滋养胃阴而生津，缓解口渴症状；生地黄养阴生津；五味子生津敛汗；甘草调和诸药；糯米补脾养胃、益气补肺。这几种药物和食物均具有消渴功能，组合在一起，遂成治疗糖尿病的独特验方。

《喜渴病愈》一诗传开后，“玉泉散”一方不胫而走，许多愁于无治病灵方的糖尿病患者如获至宝，纷纷试用“玉泉散”验方，结果百试百灵，“玉泉散”于是名扬四海，成为祖国医学中的经典验方。

### 益寿新知

## 日本公布的百岁秘诀

文 / 陈抗美

- 1.起床后马上喝杯温开水：人体在一夜的睡眠中会丢失 500 毫升的水分，起床后需立刻补充。而温开水不仅能补充水分，还可以帮助提升体温。体温每上升 1 度，人体的基础代谢也会随之提高 10%。
- 2.一周至少喝 3 次蔬果汁：一周至少喝 3 次蔬菜或者水果汁，能把“认知障碍症（即‘老年痴呆症’）”的风险降低 75%。
- 3.每天晒 15 分钟的阳光：适量地晒晒太阳能帮助人体制造维生素 D，而研究表明维生素 D 有抗癌的作用。
- 4.爱做饭：有研究表明，喜爱做饭的人不易得“认知障碍症”，因为操心一天的三餐对大脑就是一种良性的

- 刺激。
- 5.适当出汗：运动时的运动量要以出汗为宜，出汗可以帮助体内排出蓄积的毒素。
- 6.设法减重 5%：体重只要降低 5%，得糖尿病和高血压的风险就会有所下降。
- 7.每天步行 30 分钟：有研究表明，死亡率最高的人是那些平时几乎不走路的人，而每天步行 30 分钟，能促进血液循环，有助于健康长寿。
- 8.晚饭早吃，晚上八九点之后不吃东西：晚饭可以早点吃，到了晚上八九点钟之后不再吃任何东西。因为体内的脂肪在半夜 2 点时最容易蓄积。如果此时人体处于空腹状态，脂肪就不易蓄积。

### 银发无忧

年过古稀的孙老师，有个便秘的老毛病，几年来时好时坏，给他的生活带来了许多烦恼。他每天最难受的事就是解手，花很多时间憋足了劲，而肚子里还是胀得慌。为了让大便通畅起来，孙老师试了许多办法，什么香蕉、苹果、蜂蜜，西药果导外加开塞露，中药麻仁丸等，都吃过、用过，可收效不大。一天，孙老师的一位老同事来访，告诉他一个治便秘很灵验的偏方，方法是用中药番泻叶泡水喝。老同事一再叮嘱，用量不宜过大。孙老师如获至宝，忙去药店购回番泻叶，试着泡服了一杯，结果令他喜出望外，他感到从未有过的舒畅与快乐。但好景不长，几天以后，便秘的老毛病又找上门来，孙老师如法炮制，用番泻叶泡水喝。就这样，靠着番泻叶，孙老师过了一

## 人老便秘多 自疗惹祸端

文 / 张洪军

段舒心的日子。然而，同其他疾病一样，也许这便秘也有耐药性。孙老师渐渐感觉番泻叶的作用在减小，他索性试着加大剂量，以便制服便秘，把老同事说的服番泻叶不可过量的忠告扔在脑后。

俗话说，物极必反，不久前孙老师的便秘又犯了，他抓了一大把番泻叶泡水，连着服了三天，他的大便由硬到软，由软到稀，最后竟然变成了止不住的水样便，从早到晚不停地拉肚子。人眼看着瘦了一圈，慌得家人送他到医院，又是输液又是止泻，前后折腾了好几天，孙老师的病情才告痊愈。这回番泻叶实实在在地给孙老师上了一课，让他难忘。

番泻叶的主要成分是番泻甙类，并含有大黄酸、芦荟大黄素、大黄酚等蒽醌衍生物及

其糖甙。现代药理研究证明，番泻叶具有泻下、抗菌、止血、松弛肌肉的作用。祖国医学认为，番泻叶性寒，味甘、苦，归大肠经。主治热结便秘，积滞腹胀等。

番泻叶的临床应用：(1)便秘。单用本品 1.5-3 克，开水泡服，主治习惯性便秘，产后便秘等。也可与枳实、厚朴同用，以增强泻热通便、消积导滞作用；(2)消化道出血。用番泻叶 2 克研末，150 毫升开水浸泡口服，每日 3 次；(3)回乳。用番泻叶 4 克，加开水 200-300 毫升，浸泡 10 分钟，为 1 日量，分 2-3 次口服。

注意事项：用量不宜过大，否则会出现恶心、呕吐、腹痛、剧烈腹泻等副作用。番泻叶最好在医生指导下使用，服药后若有不适，应及时求医，千万别重蹈孙老师的覆辙。

