

何允老总的长寿秘诀

文 / 曹友

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, 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。

