

高仰止的『三不』养生法

文 / 忻才良



长寿有因

虹口区老记协部分老同志有个“21”约定,就是每月21日小聚,“劈硬柴”聚餐,实行AA制,已有多时,相聚甚欢。日前碰头,谈起年龄,一桌人中,数高仰止最年长,89岁。他身板硬朗,精神矍铄,大家异口同声要高老介绍养生之道。他戏说道,“今日邮电局退管会也有饭局,因与‘21’聚会有冲突,就告假了,想不到今天还要向大家介绍养老长寿之道,不好意思了,只好王婆卖瓜——自吹自夸了。”

高仰止,是老申报人,上海邮电局副局长干部,退休后加入了老记协,当虹口分会顾问,受到会员的尊敬。

高老呷了一口茶,侃道:“我今年八十九,生活中坚持三不:一不运动,二不挑食,三不发火。”大伙一听,高老言简意明,无不点头称是。而在我看来,这“三不”似曾相识,我曾多次听闻长寿者说过类似之“不”,似无新意:“不运动”者,当属龟寿法,不动以养精蓄锐,也算长寿理论之一派;“不挑食”,是讲究营养丰富,不挑精拣肥,家人好伺候;而“不发火”,则为大家所公认,医属有“怒则伤肝”之说,不发火,保肝有道,为人脾气很好。这三条,大家从他日常生活,处世为人都可看到,感同身受,无不服帖。不过,我当时也想,我这等解释,似以个人之心度高老之腹。这“三不”可能并不这么简单、浅显,定有丰富、特定的内涵。于是,我“愿闻其详”。

高老放下筷子,慢慢补充道:“我这‘三不’养生法,还有三句话需配套。”高老又在卖关子了。“光这‘三不’还不够全面,还有三要点必须掌握。”高老掰着手指说,“这一,不运动,要多走路;二、不挑食,吃饭要多吃素;三、不要发火,还得要糊涂点。”

大家低头沉思,细品其味。

看来,高老的养生法,既是方法论,又讲辩证法。“三不”中都内涵丰富。高老说,不运动,不是一动不动,而是不做激烈的、大运动量的体育锻炼,是从各自的身体实际出发,选择自己的活动法。我从小就喜欢走路,后来当领导,上下班坐小车,吃完晚饭,就出去散步,走它个半小时。离休之后,空闲时间多了,我虽不做体育运动,多走路却是我坚持多年的活动。因此我虽已年近九旬,但我脚力不减,还能走长路。有道是人老先老脚,多走路,就是为防脚老、人老。而二不挑食,还有多吃素的要求,也很有道理。高老说,不挑食,就是不偏食,要有啥吃啥,这样营养齐全。不能过于强调口味与习惯,嗜好,而要注意控制热量,不多吃荤腥,少吃红肉,多吃素净食物,这样能防止高血糖、高血脂。多吃素又不光是净吃蔬菜,而要求饮食素净、清淡,过辣、过咸,都于老人健康有碍。

高老所言极是,大家频频颌首。

至于“不发火”,糊涂点这第三不,高老体会尤深。他说,大画家郑板桥有句名言,叫“难得糊涂”,无论为政、处世,还是生活、养生,都是至理,值得铭记,置之座右。高老强调,一个人无火气,不大可能,但人有理智,可以控制火气,“难得糊涂”便是一个有效防止盲目发火、经常发火的良方,也是戒怒、保肝的养生妙策。更何况,“难得糊涂”也有两层意思:一是家里碰到芝麻绿豆、鸡毛蒜皮小事,无原则问题,睁只眼闭只眼,糊涂一下,就过去了,这个“难得”,就有“偶尔”之意;长此以往,照此糊涂法处理家务事,就十分“难得”,即难能可贵了。二是“糊涂”有法要循,先得要“装”,对这类无原则问题,装糊涂,能避免矛盾激化,也能使自己少发火,不伤肝;对有些小事情、小问题,有气装没气,有火不发火,这个糊涂就装得更加难能可贵。我插话说:“我曾写过一副对联:‘难得糊涂假糊涂,糊涂难得真难得’。可否为高老的第三‘不’作注?”高老笑言:“英雄所见略同。”大家听了,也忍俊不禁,纷纷提议我记下这高老的“三不”养生法,写成文章,向上海老人推荐,于是就有了这篇访谈。



养生一得

2000年以来,我先后参加了十来个老年人的定期聚会,参与者分别是我与老伴的亲友、邻居、退休同事、读书会、创作组等人员,在与众多老年人的交往中,我观察到一个问题,就是老人到了差不多80岁光景,生活中无形中会有一道“坎”。

老人们刚退休下来的时候,时间有多,精力尚好,兴致还高,于是探亲访友,聚会碰头、跳舞打牌,出门旅游,日子还容易打发。随着时间推移,年龄增长,体质衰退,亲友凋亡,各种问题就会一桩桩凸现出来。由于身体原因,自己要外出串门办事渐觉力不从心,由于同样的缘故,老年亲友来访的也越来越少。有个同事在国外的子女叮嘱他不要随便外出,否则出了事故,子女不能回来照料他;还有位独居的邻居,上了几次老年大学,儿子怕她路上摔跤而加以劝阻;前两年我想去看位亲戚,她听了电话如临大敌,忙叫她儿子用汽车来回接送;现在连我自己的妹妹们也对我下了通牒,没人陪着,最好不要去串门。

所以老年人到了80岁左



妙合自然

睡眠作为生命所必需的过程,是人们恢复体力、保证健康、增强机体免疫力、整合和巩固记忆的一个重要手段。睡眠充足与否,除了对精神有影响外,对外在美也有直接影响。难怪有人将“安稳平和的睡眠”当作是世界上最珍贵的奢侈品之一。

睡觉睡到自然醒,一直是现代都市人的向往。据说,人每天出现次数最多的欲望就是睡眠。逢年过节,各有各的休假方式。有的人省钱、省事,喜欢做“家里蹲”,而“最热门”的“家里蹲”项目是除了看电视、玩电脑和手机、搓麻将,就是睡觉!

睡觉,对平日忙碌的人来说,

老年人要远离孤独

文 / 金泰康

右,有的故世,有的因病痛不便外出,有的家属不放心,他们大多就深居简出。我所参加的老年人集会中,已经有三处因为缺员过多而垮掉。据我观察,一个组织里人员的平均年龄接近80岁时,由于人数缺额过半,只能无奈解体。

现在社会上购房者日多,两代人分居,因此有半数空巢家庭,其中又有近50%是独居老人,这些老人闲居在家里,与社会接触减少,日长时久,老人生活中最可怕的“孤独”问题就会不期而来,它是老年人最痛苦、最难克服的顽症。去年敬老节之前,上海电视台、中央电视台记者采访一些老年人时,听到最多的话是老年人诉说“活着没意思,有话无处说”;有人戏说,许多老人过的是“三等公民”生活,等吃、等睡、等死。现在在我那些为数不多、还在世的同龄人中,已经有十来人患上了不同程度的忧郁症和老年痴呆症。

因此我深知老年人晚年要想日子过得愉快,就得远离孤独,要走出房门,融入社会,十多

年来,我坚持按期参加这些老人聚会;差不多总是成为这些组织中年龄最大的老人,有两位组长照顾我,叫我严冬酷暑、大风大雨和下雪天就在家休息,我还是风雨无阻按时赴会,还打趣说:到我走不动时,你们用轮椅来推我出席,只是上下楼梯代办。组员们也开玩笑说,我们把小组会开到你家里来。

老人要是出外不便,就要在小区里与邻居们多往来,参加小区里的各类集体活动。我们的小区,前年在有些老人提议下,成立了一个“老年谈心会”,我是个积极拥护者,二十来个成员里,开始还有几个大爷大叔参加,过了些日子,他们认为小组里尽是大婶大妈,说些都是家长里短、油盐酱醋的话,没啥意思,后来就一个个不来了,小组里的男性只留下我一个,因为我爱说笑话,能出点子,所以组里有人称我是“快乐种子”、“开心果”,我觉得为了别人、为了自己,都得坚持下去。老年人要培养兴趣爱好,融入社会群体,才能远离孤独,安度晚年。

也说睡眠

文 / 张力平

是个不错的享受,因为平常睡得不够,补补睡眠,精神百倍。但是如果睡过了头,越睡越困,越睡越昏,更难受。睡眠时间过长与睡眠不足一样,都可导致神疲、体倦、代谢率降低。睡眠时间过长,心脏跳动便会减慢,新陈代谢率亦会降得很低,肌肉组织松弛下来,久而久之,人就会变得懒惰、软弱无力,甚至智力也会随之下降。

“休息是为了走更远的路”。要想睡眠好,贵在养成良好睡眠规律。有规律的睡眠才有利于养生。喜欢睡觉的人不少,想睡觉却睡不着的人也不少。失眠是自古以来就存在的“老毛病”,治疗失眠的方法更是千奇百怪,从简

单的“数羊”,到服食各种奇花异草都有。古人所云之“不觅仙方觅睡方,一觉熟睡百病消”不算过分夸张。

一般而言,成人平均一天约需七小时睡眠,但各人差异极大,拿破仑可以三天不睡,然后又能连睡三天。因此,与其讲究睡眠时间的长短,不如讲究睡眠质量。必须注意睡眠时间的合理性,保持良好的生活习惯,这样才能确保健康的睡眠。因为要不断上网的关系,我现在的作息时间是晚上十点睡觉,早上五点起床。目前看来,这个“生物节律”挺适合我的,很好地平衡了睡眠效果、时间利用和网络运行等“指标”。



节气养生

秋季登高益健康

文 / 余力

登高是古代重阳节最重要的习俗之一。古人登高的“原始目的”是避祸消灾,但用现代人的眼光看,秋日登高对健康是非常有益的。

秋日登高具有显著的心理保健作用。重阳节正直深秋,此时天高云淡,风轻气爽,丹桂飘香,红叶似火。宜人的气候,多彩的景致,令人赏心悦目,心旷神怡。

登高,一般就是指民间的爬山运动。作为一种体育锻炼,登高的保健作用是:能使肺通气量、肺活量增加,血液循环增强,脑血流量增加。秋日登高,由于气候的独特,气象要素的

变化对人体生理机能还有些特殊的益处。

秋季气温给人的感觉是不冷不热,但空气温度随着高度的上升而递减,加之秋季温度的日变化幅度本身就较大,山体温度受小气候影响也难以预料,所以秋日登高,温度变化最为频繁,这对人体健康本身是有益处。

对年老体弱者,不可一味强调这种保健效果,登高时间要避开气温较低的早晨和傍晚,登高速度要缓慢,上下山时可通过增减衣服达到适应空气温度的目的。高血压、冠心病等患者,更要量力而行,以防不测。

寻亲公告

为了维护儿童的合法权利,现将有关部门移送来的走失儿童情况进行公告。请走失儿童亲属自公告之日起60日内,持有效证明联系认领,如逾期无人认领,视作弃儿安置。联系电话:53019670



编号: 20141002
性别: 男
年龄: 12岁左右
特征: 身高155cm, 双上肢见陈旧性疤痕



编号: 20141003
性别: 女
年龄: 3岁左右
特征: 身高100cm, 双目失明



编号: 20141004
性别: 女
年龄: 5岁左右
特征: 身高107cm, 不会讲话, 四肢瘫

捡拾时间: 2014.9.15 捡拾时间: 2014.9.30 捡拾时间: 2014.9.20
捡拾地点: 邯郸路 捡拾地点: 南京东路 捡拾地点: 奉贤体育中心
166号处 浙江中路口 中心