

# 百岁翁有「养生套餐」

文 / 钱国宏

## 长寿之道

在辽南的步西村中,有位 101 岁的老人名叫陈福堂(见下图)。他虽年过百岁,却身板硬朗,神情爽然。谈及养生之道,老人总结为七道“养生套餐”。

**第一道套餐:爱好** 陈老一生中有许多爱好。年轻时做过木匠、瓦匠和篾匠。进入老年后,又喜欢上了栽花种草和饲养宠物。陈老家的菜园中,每年都种几畦花花草草,大门外,更是花朵鲜艳,芳香四溢。陈老喜欢养猫、养狗,坐在炕上,猫能解闷;下地干活,狗是伙伴。有了花草和宠物的陪伴,陈老虽然单身多年,却并未感到有一丝一毫的孤独。爱好是生活中的发酵剂,它把陈老的每一天都酿造得有滋有味。

**第二道套餐:阅读** 除了数百本藏书外,陈老还自费订阅了《中国老年报》等 10 多种报纸和杂志。每天,他都会抽出一个小时左右的时间来读书看报。读书,使老人学到了知识;看报,使老人开阔了视野。老人边读边记,还经常写些心得体会和生活感悟。一杯香茗,一副老花镜,一张报纸,成为陈老晚年最惬意的生活道具。

**第三道套餐:运动** 陈老务农多年,是个闲不住的人。年轻时,家中有承包地,他天天在地里忙活。上了年后,地不再种,但每天忙点事的习惯还是保持了下来。村头的广场是陈老常去的地方,在那里,陈老可以压压腿、散散步、走几圈,还可以和村中的老人们一起扭扭秧歌、摇摇大绳。在家里,老人也不闲着,拎水浇菜园、清扫院子、喂鸡喂狗、弄弄花草和蔬菜……天天有事做,日日有活干。老人说,人怕闲,树怕空。人到老年,缺了运动可不行,筋骨是越动越灵活,不动就“生锈”啦!

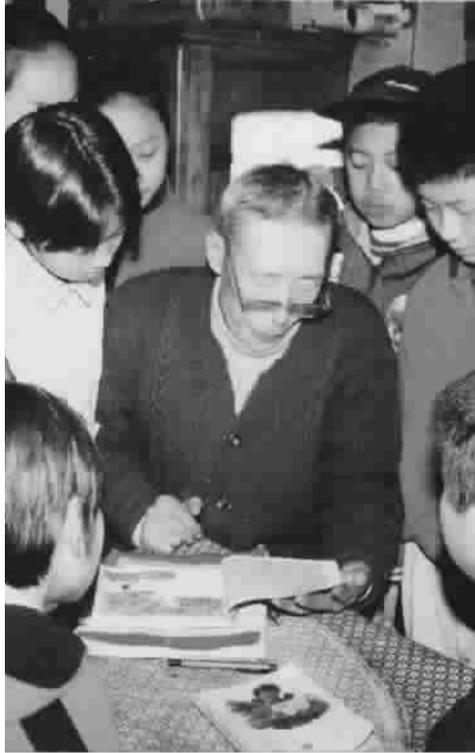
**第四道套餐:休息** 陈老认为,只有会休息的人,才能长寿。他平时很注重睡眠。老人白天无论何时“犯困”,就立即停下手里的活计,上炕躺下或坐在沙发上,打个盹。陈老觉得打瞌睡这种习惯很好,因为打完瞌睡后,确实收到了养精蓄锐的效果。陈老每天的作息很规律,早起早睡,每天睡觉的时间超过 8 个小时。他认为,缺觉对人的健康影响最大,“觉足则精神足,精神足则身体壮”。

**第五道套餐:出游** 春暖花开的时节,陈老常常约上三五老友,到外村、集镇上转转,间或也到附近的山上走走。因为上了年岁,所以太远的地方不能去。出游,既让陈老开阔了眼界,又锻炼了身体,同时还在出游过程中体验到了快乐。陈老说,他非常享受站在山顶、俯瞰山下的“一览众山小”感觉,觉得人世间的许多琐事、烦事就像山下小如鸭卵的景物一般,完全可以不必记挂在心头,人到老年,真得学会“放下”,唯有这样,才能在灿烂的夕阳中轻松地前进。

**第六道套餐:亲情** 陈老虽孤身一人,但有四个侄子。闲暇时,他经常到侄子们家中坐坐;逢年过节时,侄子们都来陈老家中聚会,和老人一起过节。跟晚辈们在一起,陈老有说不完的话、唠不完的嗑,人也显得年轻了许多。陈老认为,享受儿孙满堂的天伦之乐是老年人的最大财富。只有融入家庭中,老年人才能忘记烦恼,增添欢乐,延年益寿。“独居小楼成一统”的人,只能是加速衰老。

**第七道套餐:乡情** 陈老在村中有着很好的“人缘”,他平时乐善好施,很多村民都把他视为亲人。陈老经常和村民们一道休闲、娱乐、唠家常、忙家务,大家在一起其乐融融,气氛十分融洽。左邻右舍但凡吃些好东西,都会喊上陈老,或给他端些来。在这样的环境里生活,陈老觉得自己并不孤单,他从乡亲们那里获得了快乐、体贴和豁达,这使他的晚年生活充满了阳光。

**第八道套餐:心情** 陈老认为,心情好坏直接影响人的健康。一个多世纪的风风雨雨,使陈老养成了平静的心态、豁达的胸怀、开朗的人生观。没有什么事可以让老人大喜大悲,也没有什么人让老人耿耿于怀,更没有什么遭遇让老人慨叹命运多舛。老人心情平和,知足常乐,生活充满了生机和活力。老人说:不管好日子、坏日子,生活总要继续;愁也一天,乐也一天,不如快快乐乐地过一天。



## 节气养生

**感冒:** 由于秋季气候忽热忽凉,要遵循“耐寒锻炼从秋天开始”的规律,注意随天气变化及时增减衣服。

**胃病复发:** 每到秋季,老人受到冷空气的刺激,血液中的组胺酸增多,胃酸分泌增加,胃肠易发生痉挛性收缩,这是由于自身的抵抗力和对气候适应性下降所致。此外,由于气候转凉,人们的食欲随之旺盛,使胃肠功能的负担加重,导致胃病的复发。此类病人除了注意保暖之外,应注意膳食合理,少吃多餐,定时定量,戒烟禁酒,以增强胃肠的适应力。

**气管炎:** 秋季是慢性气管炎的高发期,它对气候的变化

较敏感,且适应性差,易因上呼吸道感染而发病。良好情绪能增强机体免疫力和抵抗力,要改善居室环境,空气要流通,没有烟尘污染。

**关节炎:** 进入秋季,一方面暑湿蒸腾,另一方面又寒意袭人,极易发生外寒内湿的关节痛症。因此患者应注意防寒保暖,尤其是大汗后不宜立即接触冷水或用冷水洗澡。有关节炎症病史者,可选猪蹄炖海风藤、木瓜鸡蛋酒,能祛风通络、化湿止痛。还可用当归、鸡血藤、桂枝、杜仲等煎汤药浴,对防止关节痛发作有积极治疗作用。

**秋雨病:** 秋天下雨,气压

低,湿度大,可对人产生影响,使有些人出现沮丧、抑郁情绪。湿度大的天气有利于细菌的生长繁殖,会大大增加人体患伤寒、痢疾、各种消化系统及皮肤病的机会。克服秋雨天气对人的影响,一是加强人体对环境的适应能力,二是根据天气采取适当的预防措施。

**肺炎秋燥症:** 入秋时节,因湿度降低而出现秋燥,而秋燥对人体危害最大的部位是肺部。因此,应积极加强锻炼,增强肺功能,预防肺炎的发生。饮食方面调养也是一种积极的因素,应少吃辛辣食物,多吃养阴润肺的食物,如梨、萝卜等,以增强肺部的水分。

# 秋季养生防病

文 / 徐成文

## 养生一得

# “拈花惹草”作秋翁

文 / 稻香翁

退休后,我在家里养了多种花卉。每天,我都在浇水、施肥、松土、定型、采摘、移植的繁忙中度过,感受生命的美好,享受芳香的暮年。养花,使我在有花有实、有香有色的日子里赏心悦目、陶冶情操、倍添乐趣、身心受益,真是“不负苦心人,取悦花芳蕊;斗室育润泽,人间争春辉。”

退休后,我把大部分时间花在弄花草上。每天,我拎着水壶,拿着小铲子,辗转于花卉之间,这个浇浇水,那个松松土;这个分分叶,那个摘摘芽;这个动动盆,那个挪挪窝,忙得不亦乐乎。有时,一忙就是一身汗。就在这忙碌中,活动了筋骨,锻炼了身体。孩子们都说我“越活越精神,像秋翁一

样”。老友们则说我“吸收了花的精髓”。有一次,我患了感冒,吃了好多药,治了好多天,就是不见好。后来老伴出主意让我试试“自然出汗”法——拎壶浇花、挥铲松土。真别说,我忙乎了一上午,出了一身透汗,感冒症状突然减轻了许多,全身也不酸痛了。第二天又忙乎了一上午,结果感冒症状完全消除!呵呵,“拈花惹草”虽然劳动强度不大,却能治病健身啊!我把这个养生秘方告诉了老哥哥、老姐姐们,现在,他们都在学我弄花草呢!

几年来,我通过“拈花惹草”发现:亲近花草,确实可以使人身心得到锻炼。在忙碌中驱走孤独,在忙碌中迎来健康,在忙碌中获得长寿。

## 银发无忧

# 谨防剩饭剩菜伤身体

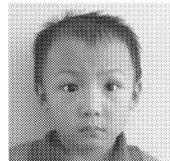
文 / 徐锐

### 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: 20141007  
性别: 女  
年龄: 3 岁左右  
特征: 身高 100cm, 面色苍白, 会讲话  
拾拾时间: 2014.8.15  
拾拾地点: 外滩黄浦公园门口



编号: 20141101  
性别: 男  
年龄: 6 岁左右  
特征: 身高 115cm, 正常儿童貌  
拾拾时间: 2014.9.20  
拾拾地点: 南大路口

虽然现在生活水平有了明显提高,然而,由于“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”的传统教育的影响,特别是一些老人们还舍不得将每顿吃剩的饭菜统统倒掉,都是把吃剩的饭菜贮存起来留下顿再吃。但若贮存、处理剩饭剩菜不当,常会引起食物中毒。剩饭剩菜引起有害菌食物中毒的原因,多是因剩饭剩菜存放时间太长,使剩饭剩菜中的细菌大量繁殖;或剩饭剩菜进食前未充分加热而引起中毒的。比如用热水或菜汤泡饭吃,油炒剩饭,剩饭未经加热而直接掺入新饭当中,或在新饭做成时,将剩饭倒在新饭上面等,都不能使剩饭剩菜充分加热,以致食物中毒。

那么,如何才能避免吃剩饭剩菜引起食物中毒现象的发生呢?

1. 量入下米、做菜,最好做到顿吃顿清,饭菜不剩。
2. 偶尔剩下一些饭菜,最好把饭菜松散开来,放在通风、阴凉、干净的地方,防止被污染。
3. 剩饭剩菜的保存时间以不超过 5-6 小时为宜,最好早剩午吃,午剩晚吃,避免吃隔夜剩饭剩菜。
4. 剩饭剩菜一定要彻底加热后再吃。不要吃热水或汤泡的饭菜,或将剩饭剩菜和新饭菜混在一起,以免加热不彻底。
5. 不能图省钱而吃已经变质的剩饭剩菜。不仅有了馊味、酸味、霉味的剩饭剩菜绝对不能吃,而且就是没有这些味道的,但已经发粘、入口不爽、稍带异味的剩饭剩菜也不能吃。