

# 新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

## 爱做女红的百岁老太

文 / 蔡小鸥

### 长寿有因

随着生活水平的提高,老人越来越多,寿命也越来越高了,百岁老人已不再稀奇,103岁的罗小妹(见下图)在百岁寿星中也只能算是个小妹妹,但是一个不用戴眼镜,自己划样裁剪、穿针引线,把一双双的小鞋子做得漂漂亮亮的百岁寿星还是鲜见的。要说过去做鞋子做衣服是节俭,而现在做的这些完全是老太太的兴趣使然。

1911年1月生于江苏盐城的罗小妹,不但手巧,人也机灵。10岁时踏着一双小脚,跟舅舅来到了上海。15岁那年,曹家渡纱厂招工,在小脚不被录用的情况下,机灵的她,借了一双靴子套在脚上冒充大脚,蒙混过关做了童工。

罗老太太现与四女儿女婿外孙女一家同住在宽敞的三室二厅内,她满足现状,顾念亲情,每个月都要与92岁的弟弟见面,叙叙过去,谈谈现在。

罗老太太生活有规律,每晚9:30就寝,早晨6:30起床。每天坚持自己叠被、穿衣,闲时做做针线活。虽然年事已高,但特爱干净,夏季天天洗澡,冬季每周也必须洗澡二三次,听到别人赞美她身上没有一点老人味时就非常开心。也经常看电视,关心着时事新闻,看到地震水旱等灾,都会为之祷告。老太太心胸宽广,每天早晚的祷告,总是先为国家大家的平安祷告,后才为自己祷告。她说,只有国家好、大家好,自己才能好啊。

老太太爱美食,喜欢吃鸡鸭鱼肉,喜欢与家人一起上饭店吃。爱漂亮,每次出门或迎客,都会亲自挑选衣服,穿上“小花园”的黑布鞋。

老太太在1989年开刀取走了胆囊后,基本没啥大碍。稍有不妥,中医师的女婿也会作精心调理的。为了更好地照顾她,家人打通了两间卧室的墙壁,起到了二十四小时的监管作用;小女儿也将房产置换到了本小区,以便与79岁的四姐夫、70岁的四姐一起照料。难能可贵的是外孙女,把老太太爱吃的鱼鸭等骨头一样样挑出来送到老太嘴里,还经常推着轮椅带她出游。每周的休息日总会给她洗澡、挖耳屎、剪指甲。老太太有时大便不小心溢出了,外孙女还帮着擦干净;老太太发痔疮时,外孙女还亲自动手涂抹药膏到患部,一点不嫌脏。她有一句很朴实的话就是:没有外婆就不会有我!

罗老太太是很幸运的,生活在全家人都把她当做宝贝的家庭里。这样的宝贝想不长寿也难喽!

### 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: 20141102  
性别: 男  
年龄: 10岁左右  
特征: 身高138cm, 弱智, 聋哑  
拾得时间: 2014.11.1  
拾得地点: 共和新路3318号大润发

### 饮食养生

冬天,冰凉的水果吃起来有点凉,但人体又不能不通过吃水果获取各种维生素。因此,养生专家建议,怕凉、肠胃不好的人可以把水果煮着吃,不仅能润燥、促进消化,其营养价值又不会丢失。

梨:能润肺止咳,但梨属寒性,天冷时吃生梨会更感体寒。但如果将梨煮一下,情况就完全不同了。煮熟的梨去除了寒性,梨皮会变得略苦,去燥润肺的功效完全被释放出来。梨籽中的木质素本来属于不可溶纤维,但在加热后会在肠道中被溶解,将有害的胆固醇揪出体外。



## 冬季吃水果“煮”之有道

文 / 胡安仁

小番茄:小番茄加热后,茄红素的含量会迅速增加,从而提高番茄的营养价值,并增强其总体的抗氧化能力。只要加热两分钟(水煮或者微波均可),茄红素和抗氧化剂的含量就可以分别增加54%和28%。

柚子:要煮的不是柚子瓤,而是柚子皮。柚子皮含有柚皮甙和芦丁等黄酮类物质,具有抗氧化的作用,可以降低血液的粘稠度,瘦身减肥,抗衰老,加热后进入体内时会更加活跃,发挥出最大功效。做法是将柚皮中间柔软的白色部分切成薄片,用温水煮

10分钟,然后和蜂蜜一起冲茶喝,其营养素就会在体内开始发挥作用。

苹果:含有的果胶具有很好的排毒作用,可以和膳食纤维一起合作清理肠道,经过加热的果胶会变得更加稳定,而且还多出了“吸收肠内细菌和毒素”这一项功效。另外有研究发现,苹果加热后所含的多酚类天然抗氧化物质含量会大幅增加。多酚不仅能够降血糖、血脂、抑制自由基而抗氧化、抗炎杀菌,还能抑制血浆胆固醇升高,消灭体内自由基。

## 嫉妒和喜怒无常者易患上老年痴呆症

曹淑芬 编译

些特性得分最低的女性高出一倍。

在这项研究中,瑞典哥德堡大学的研究人员对平均年龄为46岁的女性进行了38年的跟踪研究,这些女性接受了记忆力和性格测试,以衡量她们的神经敏感症、外向性格和内向性格的程度。

发表在最近出版的美国《神经学》期刊上的这项研究称,研究人员把神经敏感症定义为容易悲伤和展现出焦虑、嫉妒或喜怒无常的性格特征,具有这种性格类型的人更容易表现出内疚、愤怒、嫉妒、担忧和消沉。

这些女性还被问及是否经历过持续一个月或更长时间的压力过程。压力表现包括胆小、睡眠障

碍、恐惧、易怒和紧张。

研究结果显示,仅是内向或外向似乎并不会影响患痴呆症的风险,但在所有接受分析的女性中,容易悲伤和退缩的女性患阿尔茨海默氏症的风险最高。她们中有四分之一患上这种疾病,而那些外向且不易悲伤的女性仅有13%的人患此病。

在此之前已有研究表明,神经敏感症和压力与海马体的变化有关,后者是早期影响阿尔茨海默氏症的大脑组织。

研究人员指出,性格会通过一个人的行为、生活方式或压力反应来影响人的总体健康。该项研究结果也适用于男性,但这项始于20世纪60年代的研究得出的数据正巧只包括女性。

### 益寿新知

一项新的研究显示,那些具有神经质性格,且长期承受压力的中年女性更易患阿尔茨海默氏症。

瑞典科学家对800名女性进行近40年的跟踪研究后发现,那些最焦虑、最具嫉妒心和最喜怒无常——他们将这种情况定义为神经质,且长期承受压力的女性,患阿尔茨海默氏症的风险要比这

### 颐养妙招

生活中,很多老年人的生活在退休之后就渐渐发生了改变,原来充实的、有规律的上下班变成了优哉游哉的无忧日子。但这样的改变也为老年人的长寿生活带来了风险,控制时间成为老年人长寿生活的秘诀。

睡醒后赖床一下:统计数据 displays,在中风和猝死病例中,近25%的人是在清晨起床发病的,这个时段因此被称为一天中的“魔鬼时间”。因此,有高血压、心脏病的中老年人,睡醒后不要急于起身,应先在床上闭目养神数分钟,随后活动一下四肢和头颈部,这样血压不会有太大波动。

生气来得快去得快:生气时的生理反应十分剧烈,交感神经以及副交感神经短时间内持续兴奋,分泌物比其他任何情绪分泌

的都复杂,且具毒性,因此爱生气的人很难长寿。人生气时,血压瞬间上升,身体不好的人,特别是老人,很容易出现脑溢血、心脏病和心肌梗死。所以,即使有气也要来得快去得快。当然,不要生气是最好的。

控制短时间如厕:很多人喜欢在上厕所时看书或抽烟,往往导致排便时间过长,如果经常如此,就会导致习惯性便秘、痔疮等疾病的发生。

运动间隙缓一缓:很多人都运动时上气不接下气的经历,这时应稍微歇歇。对于老年人来说,运动间隙的缓一缓,能有效降低中风以及猝死的几率。

用积极的生活延缓衰老:积极的生活方式可以延缓大脑退化,保持生命活力。积极的生活方

式,应该是热爱生活、享受生活,量力而行的工作、学习与活动。老有所为,老有所用,体现自己对社会、家庭的价值。

保持晚年家庭关系的和睦:天伦之乐,对老年人十分必要。对待家庭问题,老年人应保持豁达的态度,子女也要体恤老年人。

端正对疾病的态度:老年人对待疾病切忌焦虑、烦躁、忧心忡忡,甚至神经过敏,而应正确面对,既要重视它,又要藐视它。重视是指用科学的态度积极治疗,并主动了解一些自己所患疾病的常识,做疾病的主宰者;藐视是指树立信心,用顽强的意志和乐观的精神同疾病做斗争,不为疾病背思想包袱。这种心态,才是战胜疾病,延年益寿的最佳心态。

## 老来要善于自我把控

文 / 钱振兴