

长寿有因

重庆市潼南县古溪镇宝山村5社农家妇女李王氏(见下图),今年6月19日已经做过百岁生日寿宴了。可她还能洗衣服,下地扯草,她的长寿之道是什么?近日,笔者特地采访了她。

能扫地洗衣做家务

笔者见到这位百岁老人的时候,老人正坐在门前的小木凳上,用一把木梳梳理着满头的银丝。她动作麻利,潇洒自如,十来分钟就把头发梳得溜光。不久,她又端来一盆衣服,挽起袖子洗了起来。尽管她的儿媳唐秀芳叫她别洗。可她还是执意要洗,她说:“天又不冷,洗件衣服怕个啥?”放进洗衣粉后,她便呼哧呼哧地搓了起来。似乎有使不完的力气。

“我老娘是1913年6月19日出生的。可说是个名副其实的百岁老人。同时也是一个闲不住的人。虽然在旧社会,她的脚是包了的,但这并不影响她下地劳动。当然,她的主要任务是做饭喂猪带孩子,农忙时节也要下地当帮手。现在,她还能下地扯草、摘菜,干些手面活。昨天,她还在门前的菜园子里摘了一个大南瓜。她还自己坚持洗衣服,帮着家里码包谷子,打扫屋子,干些力所能及的家务活。”唐秀芳介绍说。“好像她一天不劳动心里就不安逸。”

爱摆龙门阵找乐子

李王氏生育过5个孩子,他们都是男孩,老二是人民教师,老三是煤炭工人,其余三个都在务农。她的老伴上世纪80年代初就去世了。现在住在农村,跟着老四老五“吃零供”。

虽然她的耳朵有点背,但她视力很好,不爱看电视,她最大的乐子,就是笑眯眯地与人摆龙门阵。她最喜欢摆的就是过去的小包媳妇的悲惨遭遇、七仙女下凡、熊外婆之类的民间故事。在家里,她跟儿媳孙女孙子摆;在院子里,她跟邻居摆。摆的时候,她总是不厌其烦,面带微笑,滔滔不绝,显得那么投入,那么专心致志。总之,摆龙门阵是她文化娱乐的一个很好的方式,也只有这个时候,她才感到特别的满足和快乐。

生了小病不吃药

李王氏不择食,饭量跟一般人差不多。一顿能吃一碗豇豆稀饭或南瓜干饭。她不信封建迷信,不爱烧香拜佛;也不允许家里人去烧香拜佛。她说,“菩萨是石头塑的。石头是死的,它怎么会显灵,怎么能保佑你呢?只有自己才能保护自己。”她要求后人们“心放宽撒点,莫做可恶事,也不要和别人争你强我弱。”

“老娘这一辈子都没生过什么大病。她只生过几次小病。但生了小病从不吃药。她说一生病就去吃药,人的抵抗能力就会下降,以后就会成为‘药罐罐’。不过今年她的双腿有点浮肿,但在院子里面走几圈,活动一下就好了。”唐秀芳说。

节气养生

前列腺也“怕冷”,每到冬季天气寒冷的时候,前列腺疾病患者都会剧增,其中以前列腺增生的老年人为主。因此在冬季,男性朋友尤其是有前列腺疾病的人群要加倍呵护前列腺。现教您八招,让前列腺疾病患者安然过冬。

多喝水:饮水减少会使尿液浓缩、排尿次数减少,从而对前列腺及其他脏器(肾脏、膀胱等)等都会产生不利影响。所以寒冷季节虽然出汗减少了,但也应该多喝水。

莫憋尿:冬季天气较冷,许多人半夜不愿爬出温暖的被窝去上厕所。但憋尿会让膀胱过度充盈,压迫前列腺,对于前列腺疾病患者来说,容易造成尿液反流,给高位脏器(肾脏和



益寿新知

阳光灿烂也可能增加自杀率

传统认为,长时间的阴天会引起人们的抑郁情绪而使得自杀率增加,但现在来自奥地利的一项研究却显示,阳光灿烂的天气(至少是短期)却与自杀率的增加有着一定的联系。

奥地利维也纳大学的研究人员查看了1970年1月1日到2010年5月6日照时间和自杀率的情况,日照时间是从奥地利86个气象站收集而来的,40年间的自杀案例总共有69000多起。

研究发现,日照时间和自杀数量密切相关,自杀当天和之前10天都是阳光灿烂的天气,更易使人产生自杀念头。然而,如果超过14天到60天都是阳光灿烂的天气,则会降低自杀率。

研究人员还发现这种联系在女性中更强,对男性而言,随着日照时间的延长,自杀率会逐渐下降。

研究人员指出,光照为何会影响自杀率,具体原因还不清楚,但之前的研究表明,光线能与一种名叫血清素的神经递质产生相互作用。血清素存在于动物和人的体内,能影响情绪,而接触光照可能会改变血清素水平进而影响人的行为和情感。

前列腺患者安然过冬

尿管)带来危害。

戒辛辣:酒、辣椒等辛辣食品都对前列腺和尿道有刺激作用,可引起短暂的会阴部不舒服,还可引起前列腺和膀胱颈的充血、水肿,造成前列腺抵抗力降低。因此,在寒冷的冬季,最好不要靠辛辣食品和酒水来取暖。

保温暖:局部保暖可减少肌肉组织收缩,使前列腺的充血、水肿状态得到恢复。保暖还可以预防感冒,因为许多感冒药会加重一些前列腺疾病的症状。

多吃锌:微量元素锌可以增加前列腺的抗感染作用,应该多摄入。比如海产品、瘦肉、粗粮、豆类植物、白瓜子、花生仁、南瓜子、芝麻等都含有大量的锌。此外,男士的餐桌上还应

多些粗粮、坚果、植物油、新鲜蔬菜和水果,以补充各类抗氧化剂。

莫久坐:冬季,许多人不愿外出。尤其是一些老年人更喜欢坐在家里,久坐会使前列腺负担较重,不少前列腺疾病患者都会觉得久坐让他们很不舒服。因此,冬季应尽量避免久坐或者需要坐的时间比较长的娱乐如打麻将等。

勤锻炼:天气寒冷时,同样应坚持适当的体育锻炼,例如打太极拳、短跑或饭后散步等。这样可以改善血液循环,对于提高免疫力、预防前列腺炎的发生很有意义。

性生活:适度的性生活有利于前列腺健康,性生活要有规律,过度的性生活及频繁的手淫对前列腺是不利的。

百岁老人一句话养生

文 / 陈抗美

- 119岁买买提:吃得香甜,睡得安然。
- 115岁舒均和:粗茶淡饭使我心平、气和、长寿。
- 114岁列舍宝:干一辈子农活,劳动人寿长。
- 114岁布罗伊宁:为别人做的好事越多,身体状况就越好。
- 112岁百滨若:我喜欢吃豆腐,豆腐使我长寿。
- 109岁李本善:我爱好读书,寓养生于读书中。
- 107岁黄双凤:我一直生活在大山里,青山绿水人增寿。
- 105岁张门氏:我的长寿秘诀是喝茶。
- 104岁吴图南:我9岁开始练太极拳,打了一辈子。
- 104岁俞育之:广交朋友,有益健康。
- 103岁洪呈坤:保重身体,振作精神,坚定地走自己的人生之路。
- 103岁谢肇:每天起床后按摩手脚上的穴位有好处。
- 103岁冯阿凤:我的长寿妙法是每天梳头一定时间。
- 103岁孙璇:讲究食物搭配,达到营养平衡。
- 102岁谢侠逊:我一生下棋,脑筋始终在运动。
- 101岁郭维一:我喜欢音乐,音乐是生命的火花。
- 101岁郭庆余:我喜欢洗冷水澡,因为常洗冷水澡可以长寿。
- 101岁李甘氏:要始终保持劳动人民勤劳和老实的本色,并要做到能说会道。
- 100岁孙越绮:做事要无愧于人,心安理得活得长。
- 100岁郎静山:创造性劳动有助于健康。
- 100岁孙墨佛:我喜欢吃大葱、大蒜。
- 100岁杨绛:我心静如水,平和地迎接每一天,就要健康地过好每一天。
- 百岁伴侣袁敦梓、毛慧琴:夫妻恩爱,家庭和睦。

华君武养生“三秘诀”

文 / 傅军

享誉国内外的漫画大师、美术活动家华君武先生,别名华潮,一直活到95岁高龄。在总结其养生经验时,他认为国有国情,养生也要因人而异,绝对不可生搬硬套,否则要出毛病的。华老的养生秘诀主要体现在以下三个方面:

- 1.适度的运动 华君武长期信奉“动则不衰”的养生原则,若能经常参加适当的运动锻炼,可以有效促进身体健康。华老常把运动作为自己每天的必修课,从年轻一直步入到年迈,数十年来从不间断。内容包括跑步、爬山、游泳、骑车等,即使在那动乱年代被隔离审查的日子里,他依然坚持打太极拳、练气功,结果竟然使困扰其多年的失眠症和气管炎不治而愈。华老平时从不做超量的、激烈的运动,就此,他认为,人就好比是一架机器,一直不

停、过度的运转,会加重对各零部件的磨损,并加速整部机器的损伤,最终使人体的衰老提前到来。

2.保持愉悦的心情 华君武先生一贯认为,人步入老年时期,绝对不要往往为了一点小事而耿耿于怀。为此,华老平时总是要求自己多寻点开心的事做做。其中一件就是十分喜爱听相声,他说:“哈哈一笑,烦恼全消。”此外,他还经常把创作漫画看成是最开心的活儿,只要能抓到某一个好的题材,便会马上认真地创作起来。

3.不抽烟少喝酒 华老先生向来认为烟是绝对不能抽的,因为抽烟会损害健康,有百害而无一利。不过,对于酒有时还是要喝上一点的。因为适量喝一点酒,不仅更有利于老年人血脉和经络的畅通,而且还能增强体质,延年益寿。