

一顿能吃半斤肉 还能背诵《三字经》

文/何君林 李代良

长寿有因

你见过一顿能吃一个烧白(民间川菜,即北方扣肉)的百岁老人吗?你见过一口气背诵《三字经》的百岁老人吗?近日,笔者零距离目睹了这样一位近乎神奇的百岁老人——重庆市潼南县米心镇龙王村2组202号的赵梁氏。

记性好,能背《三字经》

赵梁氏出生于有钱人家,从小读过私塾,至今还能流利背诵《女儿经》《人之初》以及《天生物》等国文。为了证明这一点,她还当着几位镇村干部和电视台的摄影记者,即兴背诵了一段《三字经》,在场的人没有一个不对老人超强的记忆力而惊讶。

据介绍,前些年,赵梁氏特别爱听挂在墙上的小广播,有时候还能跟着喇叭学唱简单的歌曲。现在,她还特别爱看少儿节目,尤其是中央电视台的《小喇叭》。她也喜欢看电视剧,特别爱看《渴望》《母亲》之类的连续剧。不过她没“电视瘾”,看到晚上10点,就会上床睡觉。

赵梁氏不信神,也不拜佛。最爱跟邻居的老太婆摆龙门阵。

不偏食,一顿能吃一个“烧白”

“我母亲一点也不偏食,家里煮啥,她就吃啥,她从不要求我们给她‘开小灶’。”赵梁氏的小儿子赵定瑞说,“他特别喜欢吃肉,尤其爱吃蒸了的肉,她说蒸肉又香又耙,不卡牙缝。她一顿能吃一个烧白。没有烧白的时候,她还可以吃一个蒸笼蒸了的糖肉。她还喜欢喝鱼汤。”

“我母亲过去喜欢抽烟。最先抽的叶子烟,后来经济条件好一点,她就抽的纸烟了。大约快到90岁的时候,她突然生了一场咳嗽病。医生说这是抽烟引起的。必须把烟戒掉才能好。从此她就把烟戒掉了。”

据介绍,赵梁氏很少生病,从来没有去医院。即便是生了一点头痛脑热的小病,在乡村医生那里随便拿点药吃了就会痊愈。

问起长寿之道,老人说这恐怕与她的遗传基因有关。她说:“我几姊妹都是寿星——我大姐活了100岁,二姐活了102岁,三姐活了86岁,我是老四,比他们寿命还长一点,今年已经101岁了,根据目前这个身体状况看,再活2岁没问题。”

身体好,生活能自理

赵梁氏出生于1912年八月初七,今年已经做过101岁的生日宴了,用她自己的话说,她现在吃的是101岁的饭了。但是她面色红润,身体微胖,耳朵很灵,只剩一颗门牙了,讲话口吃不是特别清楚。前些年家里人手不够,她还能帮着切猪草,砍红苕,下地摘南瓜,做些力所能及的家务活。现在由于年事太高,她就很少下地干活了。不过,她还能自己梳头洗澡洗脚洗衣服,生活完全能自理。

赵梁氏一生生育过5个女儿,2个儿子。除最小的女儿赵素华在一所中学教书之外,其余都在务农。自从老伴1982年过世之后,她就住在小儿子赵定瑞家里,生活由大儿子和小儿子轮流负责。为了检验老人辨别是非的能力,笔者故意向她提了一个似乎不好回答的问题:“你认为哪个儿媳对你好一点?”老人不假思索,随口答道:“她们都好,都很孝顺。她们都是我的好儿媳。”

看来老人与世无争,心胸宽阔,有一个“知足常乐”的好心态。

节气养生

“冬不藏精,春必病温”,意思是说,冬天肾中精气储藏不足,来年春天一定会根基不牢,诱发种种春季传染病的发生。

一年四季中,冬天是休养生息的季节,万事万物均显闭藏状态,养生首先藏固阳气,阳气固藏,则肾气固坚。冬天取暖不过度就是养肾。取暖过度会使人的阳气升多而降少、升发有余而潜藏不足。

如果该冷不冷,阳气既不能下降更不能潜藏,那么这就成为人产生各种疾病的根源。往深处说,这样是伤人之元阳、动人之根本,成为许多疾病发生与发展的根本原因;往浅处说,最大危害就是使人的冷适应能力下降,即免疫力与抵抗力下降。突出的表现是遇寒即病,平时也特别怕冷,尤其是头背、四肢特别怕冷,如冬天厚衣着,夏天怕空调,稍不御寒即感冒打喷嚏。冬天不能受寒就意味着夏天不能受热,反之亦然。关键是,冬怕冷夏怕热的人,比单纯怕过冬天或只是怕夏天的人要麻烦得多,这种人本质上就是阳气不足,而其中冬天暖气的过度使用,对造成这种体质的影响最大。

此外,冬天过度用暖气还有一种副作用,即上面有火,如咽痛、口干苦等,而下面有寒,怕冷尤其是手足怕冷、腿软乏力、精神困乏、尿清、神疲等。这种情况也是阳气虚无力潜藏,虚火上冒所造成的。因此,冬天要尽可能主动冻着点,冻就是顺应自然、适应自然,也就是最好的养肾。

许多有畏冷喜暖、手脚冰凉等

症状或慢性病人来说,冬季“养肾防寒”也是不错的对策。中医将肾称为“先天之本”,如果肾脏的机能强健,则可“温煦机体”,推动全身各个脏器的功能循环,除了提高御寒能力,还能增强机体的免疫力。不过,补肾不是盲补,对于健康或亚健康人群来说,多吃些羊肉、甲鱼、枸杞等食品,或是喝些十全大补酒等保健酒,都有补益的作用。而中医认为“黑色入肾”,所以选择“黑五类”食品,即黑木耳、黑芝麻、黑豆、黑米、黑枣对补肾也很有用处。

然而,有些特殊人群进补需向医生请教,如针对“阳虚”“阴虚”不同体质,食疗方法有所不同,而本身肾功能不全的人,高蛋白饮食会加重肾脏负担,都要在医生指导下进补。

养生一得

花椒艾叶水 治疗“老寒腿”

文/陈抗美

许多老人每逢到了冬季时“老寒腿”的患疾就会复发,不仅会疼痛难忍,而且也会影响到正常的生活。我父亲(92岁时去世)在世的时候,也患有“老寒腿”的病症,后我的一位中医朋友介绍他用“花椒艾叶水”方来泡脚。以后每当冬季来临的时候,我父亲因采用此方来泡脚,结果其“老寒腿”就基本不复发了。

“花椒艾叶水”的配方为:花椒20克、艾叶碎片50克、老陈醋100毫升和食盐5克。

将花椒和艾叶碎片加水1000毫升煮开后再用火文煮20分钟后倒入脚盆中,再将老陈醋和食盐倒入脚盆中,然后略微搅合几下即成为泡脚药水。

人先将双脚在脚盆上进行熏脚,待水温适合泡脚时便可泡脚。在泡脚之前,先将脚巾浸泡在药水中片刻后拿出并拧干,热敷在双膝上后再泡脚。

泡脚的时间一般为30分钟,一旦水温下降时可及时地添加些热水。每天临睡前一小时泡脚,一天一次,最好是坚持天天泡脚。凡有皮肤过敏或者患有皮肤病的老人慎用此方泡脚。

颐养妙招

两个动作缓解心悸

文/隽秀

中老年人心律失常表现为心跳加速、心悸,甚至晕厥,常常突然发作,这些症状与情绪紧张、受刺激有关。要想快速缓解心悸,不妨试试以下两个动作。

转动眼球 取坐位,上身正直头颈部不动,将眼球先尽量向左看,然后再尽量向右看,转换要迅速,每分钟可转动30次以上。其次,眼球按顺时针、逆时针方向各转动30次,动作也要快。最后,双目凝视自己的鼻尖一分钟,如无效可重复两三次。此法主要以刺激迷走神经来达到缓解心动过速的目的。

转动颈部 取坐位,两臂平放在椅子扶手上。先将头向左侧偏转,然后再向右偏转,要尽量转向侧后方,转动速度不宜过快,每分钟不超过15次,以防引起眩晕。此法主要是在头部偏转时,通过颈部肌肉牵拉压迫颈动脉窦,反射性刺激使心跳减慢。

运动添寿

老爸快步驱“两高”

文/桂中雨

锻炼身体的方式有多种,老爸退休后,最喜欢的是户外有氧运动——快步走。前些年,由于自己不爱运动,又喜肉食,身体肥胖,每年体检,医生都提醒老爸:你可要注意了,年纪大,就血脂高、胆固醇高,将来上了岁数可容易患心脑血管方面的疾病。和一位老中医聊天时,他告诉我一个好的健身妙方:每天晚饭后坚持不少于一个小时的快步走,它是最好的有氧运动。有氧运动既可以提高人的心肺功能、增强耐力素质,同时又能消耗体内多余的脂肪,控制合适的体重。尽管所有的体力活动都具有保健作用,如散步、打拳等低强度的体力活动。但是,要想提高耐力素质、增强心肺功能,就必须进行有氧运动。

老爸听从了老中医的劝告,每天晚饭半个小时后,来到广场公园,在这个公园里走上一圈儿,走下来大概是1.2公里的路程,老爸坚持走五圈,当初走这五圈需要80分钟,经过一个多月的锻炼,现在只需要60分钟就可以完成6公里路程,全身冒汗,感觉身体很轻松。此时,老爸才切身地感受到了“生命在于运动”这句至理名言的深刻含义。

在最近几年单位组织的退休者体检中,老爸的血脂、胆固醇等各项指标都很正常,原来的中度脂肪肝也不见了。医生都惊奇地问老爸吃了什么药治好的,老爸说是“快步走——这剂良药”。他体重也比五年前减轻了5公斤,每天都感觉神清气爽。快步走已经成为老爸生活中重要的部分,使老爸受益无穷。