

徐中玉养生之道

文 / 祝天泽

徐中玉老先生今年已 101 岁了，在荧屏上露过几次面：一次是他获得上海文学艺术奖终身成就奖，微露笑容接受了此奖项。另一次是他百岁寿辰，将积蓄的 100 万元捐给华师大中文系，奖励优秀学子，帮助贫困学生。知悉内情的人透露，先生生活很节俭，一件大衣穿了多年还在穿；一双袜子打了补丁，被保姆扔了，但被先生捡回来又穿在脚上。这位大师的高风亮节，着实令人敬仰与感动。

对于先生的经历，不少人知道一些。他是华师大名满天下的教授，在担任中文系主任期间，中文系成了培养“作家的摇篮”，他的学生中有著名作家孙颔、赵丽宏、王小鹰、陈丹燕、南帆、毛时安、陈伯海等。有些学生毕业后成了著名学者，也有的成了大学校长、院长和宣传部门领导。先生还担任过上海作家协会主席，给予一些中青作家以热情指导，令他们印象深刻。

徐老对事业和工作的态度，一般人难以想象。年过九十的他依然精神健朗，思路清晰，还在主编刊物和教材，还在写论文。他十分关心他学生的成长与进步。前些年，作家赵丽宏在《新民晚报》上开辟专栏谈古诗，他每篇都看，还将评价反馈给个人：以前谈古诗，从政治和历史背景上分析得多，你的文章都是艺术赏析，很有意思。先生的鼓励，使赵丽宏更有信心。文学大家钱谷融曾经开玩笑地说：这位老兄，永远想着工作，工作，工作，没有歇着的时候。文学界有活动，徐中玉先生经常和钱谷融先生一起去参加。与会者都说，这两位德高望重的老前辈出席活动，就是上海文学界级别最高的聚会。谈到长寿之道，谈到何以能过百岁，徐老讲了“五爱”：

爱走步 徐中玉教授的家在长风公园附近，“近水楼台先得月”，他几乎每天都要到公园或周边地区散散步，为时 1 个小时，这样坚持了很长时间。徐老认为，医学之父、古希腊名医希波克拉底说过：运动与阳光、空气、水一样，都是生命和健康的源泉。十八世纪法国医生怀特博士讲过：运动可代替药物，但没有一种药物可以代替运动。步行是最好的保健法之一，常年坚持的话，能降低心肌梗死、糖尿病、骨质疏松等疾病的发病率，而且能治疗关节炎、高血压、忧郁症等。我能过百岁，也许与经常走路有关。

爱看书 在徐老先生的房间里，到处都摆满了书籍，几乎占据了大部分空间。有些书籍放不下，他就放到子女家中。看书是徐老每天日程中最重要的内容。有的书刊，徐老还作了批注，有的还写成读后感在报上、杂志上发表。“陆游说过，读书有味身忘老，病需书卷作良医。读书除了可获得知识，提高自己智慧和学识水平外，还能消除烦恼，远离孤独，增加心理愉悦度，因此读书是生命的一种激活剂。

爱喝茶 徐老爱喝绿茶。过去每到外地和国外讲学，他总忘不了带自己喝惯了的茶叶。据医学书籍记载，茶叶中的主要成分是茶多酚，约占水浸出物的 70%~80%。科学实验证明，茶多酚可以增加微血管的韧性，防止微血管壁破裂出血；而且茶多酚可以降低胆固醇，抑制动脉粥样硬化。北京一些医学专家在一次全国肿瘤防治宣传周中，列出了最佳防癌食品，它们是绿茶、大蒜和西红柿。徐老笑说：看来，为了尽可能争取健康，还继续作点工作，我注定要喝一辈子绿茶了！

爱清淡简便 徐老在饮食上从不讲究，很随意。他喜欢吃蔬菜，少吃大鱼大肉，口味要求清淡。早餐一杯牛奶，一个鸡蛋、几块饼干或小包子。中餐主要吃菜，只要半碗饭，稍饱即止。饭后吃一些水果。工作一阵后再吃点小点心。晚饭几乎天天改变，面条、泡饭、白粥、馄饨、水饺，交叉着吃。徐老说，我喜欢自己爱吃的东西和多变的吃法。而今富贵病如此多，大多与吃得太多、太油腻有关。“不饱是祛病方，是长寿法，此话有一定道理，我们养生上可作为参考。”

爱讲真话 写文章徐老爱讲真话，心中想啥，嘴上就说啥。他人生历经磨难，总能以坦然的心境面对宠辱得失，“人到无求品自高”，积极的人生态度，帮助他迈过了一道又一道坎。徐老的床头挂着“道德文章”几个大字，他说，道德文章，先道德后文章，写文章要一丝不苟，真实，真诚，有感而发，吐露心声！他反对装腔作势、无病呻吟、靠网络摘抄他人文章等不良作法。

华师大中文系的许多学生都称徐老是一座山峰，不仅学识宏富、著作等身，在人格、品行上也堪为楷模。在徐中玉百岁华诞时，华师大中文系寄过一份请柬，请柬里有这样两句话：大德必得其寿。又曰：仁者寿。诚哉斯言！



徐中玉老先生

● 吸烟者平均寿命少 10 年

2012 年我国卫生部首次发布了《吸烟危害健康报告》这是我国第一部系统阐述吸

1. 中药戒烟汤

①鱼腥草 30 克，地龙、远志各 15 克，藿香、薄荷、甘草各 10 克，人参 5 克。水煎服，每日 1 剂，分 4~5 次服用。可以消除戒烟产生的各种身体不适、情绪烦躁。

②炙紫菀、炙款冬花各 15 克，破故纸、清半夏、枇杷叶、前胡、茯苓、橘红、桔梗各 12 克，川贝、射干、罂粟壳各 10 克，干姜 9 克，肉桂 6 克，细辛 3 克。水煎服，每日 1 剂。一般服药 6~9 剂，能使有 10 年以上烟龄或烟瘾较大者将烟戒掉。

2. 中药戒烟酒

取鱼腥草 60 克、远志、

孔子“三戒”养生法

文 / 汪志

“少之时，血气未定，戒之在色”。在此时期过早地介入性生活，非但不利于身体的生长发育，而且对一生的健康都会产生严重的影响。此外，少年时期缺乏社会经验和社会生活能力，因性生活而造成的一系列问题如怀孕、堕胎等，常常是少年道德败坏和生活堕落原因之一。

“及之壮也，血气方刚，戒之在斗”。孔子这里所讲的“斗”，是指喜欢“斗气、斗勇、斗胜”的那些人。与现代医学所讲的 A 型行为者的性格相似。临床中，A 型行为者的冠心病和高血压病的发病率很高，这与他们经常处于情绪

紧张的应激状态有关。因此，人生在壮年时期要克服争强好胜的心理状态并注意调节心态，能够做到“知足常乐”是预防疾病和健康长寿的措施之一。

“及之老也，血气既衰，戒之在得”。人生在进入老年之时，机体的各种生理功能已经慢慢减退，其体力与精力均明显下降，此时，要警戒自己不要花天酒地，贪得无厌。此时，对于老年人来讲，自己已经对社会和家庭尽了应尽的义务，晚年的生活应逐步淡出事业或金钱，而应强调追求自己的心身健康，做到健康长寿。

不良生活方式减寿

文 / 毛颂赞

烟危害健康的权威报告。报告指出，吸烟者与不吸烟者相比，平均寿命减少 10 年。

● 每天看电视 3 小时早死风险加倍

美国研究人员通过 8.2 年的跟踪研究后发现，每天看电视 3 小时的人，其早死风险要比每天看电视 1 小时以下者高出 1 倍。因为久坐不动的生活方式可能会引发高血压、肥胖、癌症和心脏病。澳大利亚研究人员研究发现，每天看电视 6 小时，将减寿约 5 年。

● 沉迷社交网站寿命可能缩短

英国心理研究人员研究发现，沉迷于社交网站

可能增加人们患癌症、心脏病、痴呆症和中风等疾病的几率。因为面对面直接交流的减少，会改变基因作用方式，影响人的心理状况，干扰免疫系统、激素水平和动脉血液流动。长此以往，患癌症、中风、痴呆症和心脏病的风险增加，寿命可能缩短。

● 长时间乘车或开车会折寿

美国研究人员研究发现，每天上下班长时间乘车或开车会导致多种疾病和健康问题，缩短寿命。长时间乘车或开车导致的压力和久坐最容易导致腰围变粗、血压升高和身体质量指数上升。

养生一得

中医戒烟亦有效

文 / 郭旭光

甘草各 20 克，地龙、广藿香、薄荷各 15 克，60 度高粱白酒 1000 毫升。将上述药物捣碎浸泡白酒之中，7~15 天即可服用。每日服 8~12 次，每次 10~15 毫升。

3. 中药戒烟糖

①藿香 60 克，薄荷、甘草各 30 克，研粉末状，调入葡萄糖粉 20 克、白砂糖 15 克，混匀备用，有烟瘾时吃 15 克即可。

②藿香 60 克，鱼腥草 50 克，地龙、远志各 45 克，薄荷、甘草各 30 克，人参 15 克，加水适量，将其倒入锅内，并煮 3 次，每次 20 分钟，然后用小火熬，当原液出现浓稠状时，加入白砂糖

200 克、口服葡萄糖粉 50 克，继续熬至成丝状不粘手时，停火，趁热倒入表面涂有食用油的大搪瓷盘中，稍冷将糖分割成若干小块，经常含服。这种戒烟糖具有补气扶正、醒脑提神、解毒祛痰的功效，不仅能辅助戒烟，而且可改善由于吸烟引起的咳嗽、多痰、口干、舌燥等症状。

4. 中药戒烟茶

①鱼腥草 250 克，水煎当茶饮，每日早晚各煎 1 剂服用。

②绿茶、薄荷、藿香、甘草各等份，砂糖少许，水煎当茶饮服。每日 8~12 次，连用 2~3 天。