

新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

耄耋老人的红豆杉不了情

文 / 阿友

长寿之道

南方红豆杉,国家一级保护植物,世界濒危天然珍稀植物,有“植物黄金”之誉。一个97岁高龄老人72年守护自家屋后红豆杉,他用毕生的守望与大爱浇灌哺育,用最初两棵红豆杉老树上的果子,竟培育出一片占地30亩、大小多达1000余株的野生红豆杉林,令人啧啧称奇。

以奇景和富硒闻名遐迩的安徽石台县仙寓山镇大山村双坑村民组,有50多户人家依山而居,清一色小楼白墙黑瓦整齐美观。小山村山清水秀空气清新,古树苍翠高山险峰,登上山顶俯瞰山下,但见溪涧纵横深潭峡谷,泉瀑奔流潺潺悦耳,好一处人间仙境!

1918年5月出生的邓长根老人生活在仙寓山里。每次上自家山场务农,路过屋后两棵日渐健硕的红豆杉,邓长根便会回忆其祖父邓志林健在时的嘱托。原来,小时候祖父每到清明过年带孙子上坟祭祖时,总指着自家坟地旁的几棵红豆杉树对邓长根说:“孙子啊,这种树十分稀少,幸运的是它竟然又生长在祖坟边,你将来一定要保护好,好让绿荫世代庇护邓家。”

邓长根每天早晚都要爬上屋后的那座山头,生怕出一点意外。除了看护这两棵红豆杉外,老人还坚持每年收集红豆杉的果实育成幼苗,然后再一棵棵移栽到周边大山上。

经过邓长根72年的努力,保护红豆杉已经逐渐成了双坑村全体村民自觉行动。如今,山民们盖房建楼,宁愿多走几里山路到附近的林场买木料,也从不打红豆杉主意。尽管村上已确定有两名护林员,但是许多村民依然主动担当义务护林员,只要听见红豆杉林中有异响,便纷纷到村委会报告。而今,在邓长根的不懈努力下,红豆杉已覆盖了邓长根屋后的整个山头,达到30余亩。这些“镇村之宝”得到数代村民的保护,从稀稀落落的几棵发展到如今漫山遍野郁郁葱葱的红豆杉茫茫林海;尤其是邓长根祖坟旁那棵近千年古树,树冠华盖如云直插云霄遮天蔽日,给这个深山小村庄增添了勃勃生机。邓长根老人用他毕生的守望使红豆杉成为仙寓山一道靓丽风景。正是朴实大山人敬畏自然的生存智慧,使之长生长存并蔚然成林。

不久前,石台县政府对邓长根老人的义举给予极高评价,并授予了他一块“红豆杉护卫神”的烫金牌匾,上书:七十余载,痴情护树;耄耋之年,守望青山。岁月不饶人,如今97岁高龄的邓长根老人右腿有残疾,走路要依靠着一根拐杖。现在邓长根每月仅有100多块钱的抚恤金,和他生活在一起的小儿子邓学毛一家,主要依靠种植茶叶、高山蔬菜为生。虽然体力不支,守护红豆杉的重任老人也交给了小儿子邓学毛,但每天老人都还要亲自上山,看望他的“老朋友们”,坚持到红豆杉林下清理杂树叶。老人家很倔强,每次上山从不愿别人搀扶,每当他爬上山坡,放好拐杖,总要伸出双手抱住丈量一棵棵红豆杉,一旦发现自己一双手臂已经抱不拢时,老人一定会开怀大笑:“老伙计,又长壮了,长大了,我可赶不上你咯。”



节气养生

夏季“养心阴、护阳气” 文 / 蒲昭和

进入烈日炎炎的夏季,人体阳气活动较为旺盛,阴津易随汗液外泄而易伤“心阴”。夏热皮肤开泄,加之乘凉饮冷,也容易损伤阳气。故夏季养生重在“养阴液、护阳气”,具体说来应注意以下“四要”。

一要“慎起居、调精神” 夏季自然界万物生长旺盛,起居也应随之作适应性调节,如清晨早起,洗漱后宜在室外清静处多散散步,呼吸新鲜空气,这样可舒展全身阳气,令人神清气爽。高温易烦躁不安,常易动气发怒,结果会以热助热、火上加油。夏季养生要重精神调摄,要学保持精神安静、心情舒畅,心静人自凉,就能达到护养阳气,阴津不伤之目的。选择参

加绘画、钓鱼、书法、下棋、种花等活动,有助涵养性情,内心平和。

二要“重午睡、巧运动” 夏季日长夜短,睡眠相对少,加之出汗多容易疲乏。适量午睡,能养阴护阳,使大脑和全身得到放松,保持良好精神状态和体力。午睡要注意卧室通风、凉爽适当,睡时加盖薄被以防受凉。适量运动有助调畅气血、养护阳气。但运动不能过于剧烈、大汗淋漓,汗多易伤心阴,也损阳气。最好选择一些“轻运动”,如打太极拳、散步、慢跑等,运动早晚进行为佳。运动少的人,经常能扩扩胸、甩手踢腿也有益。

三要“食清淡、常补液” 以低脂、低盐、多维、清淡为主,宜多吃新鲜蔬菜、水果。早、晚宜食粥,午餐喝些菜汤,这样既营养又能保持体内水钠代谢平衡。炎夏天时经常

选择荷叶粥、酸梅汤之类,可祛暑消渴,生津除烦。苦瓜、丝瓜、苦菜、芹菜等苦味食品宜多吃,既可促进食欲,又能泄热排毒。暑天气温高,不渴也要多喝白开水、淡茶水,或常吃西瓜、梨之类水果,既可降温防暑,又能稀释血液防中风等。

四要“莫贪凉 忌生冷” 老年人体弱,阳气不足者莫贪凉。夏季,空调、电扇不宜开得过大过久,出汗后别马上冲凉,否则易因体温骤降而引起“空调病”或伤风感冒。不要在露天、过道当风处卧睡,否则会受凉发生头痛。夏季雨量增多,雨后温度急剧下降时,适当添衣以防暑湿感冒。生冷之品易伤脾胃阳气,老人别过食瓜果冷饮,冰箱内刚取食品别急吃,否则可能发生痉挛性腹痛、腹泻、呕吐、头痛等。

颐养妙招 预防脑卒中 简单保健操 文 / 隽秀

熬夜等不健康生活方式也导致了脑卒中的发病率不断增高,有很多患者在工作生活中毫无症状地突然倒下,让人惋惜。实际上,脑卒中是可以预防的,只要做好预防措施,就会显著降低患病的风险。

简单保健操,教你预防脑卒中。
肩部运动:肩部放松,双手自然垂放于身体两侧,双肩由后向前旋转10次,再由前向后旋转10次,之后双肩上提放松各10次。这个动作可使肩部肌肉放松,缓解颈肩部神经血管压力,促进大脑供血。
颈部按摩:五指并拢,双手对指

置于颈后,轮流按擦颈后部左右两侧,以皮肤轻微发红发热为宜。这个动作可促进颈部血管平滑肌松弛,减少血脂沉积。

头部按摩:五指分开屈曲,以指腹从前额缓慢旋转按压至头顶,再继续按压至脑后部。双手轮流交替按压各五次。这个动作可有效改善脑部血液循环,改善大脑供血。

转颈运动:颈部放松,平和舒缓地前后左右转动颈部,动作宜慢,转动至最大幅度保持五秒钟再向反方向转动。这个动作可增加血管的抗压力和韧性,活血通络。

古法今用

从郑板桥一副对联说起

文 / 戴汉文

“扬州八怪”之一的郑板桥是读书人很崇敬的一位人物,他在60岁大寿时撰写一副对联,很长,但仔细研究,对人启示不凡:

常如作客,何问康宁。但使囊有余钱,瓮有余酿,釜有余粮,取数页赏心旧纸,放浪吟哦。兴要阔,皮要顽,五官灵动胜千官,过到六旬犹少。

定欲成仙,空生烦恼。只令耳无俗声,眼无俗物,胸无俗事,将几枝随意新花,纵横穿插。睡得迟,起得早,一日清闲似两日,算来百岁已多。

上联与下联对仗工整,通俗易懂,一点不深奥,但内涵丰富深刻。上联“三余”,就是说口袋里有点余钱,坛子里有余酒,缸里有余粮。如今的退休老人,丰厚的退休金,还是足有“三余”了,不说“小康”,也将趋近了。但郑板桥“三余”之后还要“取数页赏心旧纸”,作画,吟诗,“兴要阔”,高兴时豁达,“皮要顽”,老人有顽童心态,“五官灵动”耳聪

目明,活到六十岁还如少年。

你看看,这里包含了老人生活态度,除应有一定物质水平外,更重要的是精神上宽阔,有所追求,有所爱好,一切听其自然,活得潇洒,活得自在,活得欢快。

下联“三俗”,超凡未必,但“脱俗”必需,不要烦恼,不要世俗,还是一个生活怡然自乐之心态,“将几枝随意新花,纵横穿插”,无一定陈格,听其自然,随心所欲,力求“一日清闲似两日”,这种心态多难得呀,活一天比人家活两天还舒坦,还自如,还开心。这么一算,60大寿不是已达120岁高龄乎?

郑板桥一生家境贫困,但他生活态度一直豁达乐观,超凡脱俗,淡泊名利。此对联虽长,却有丰厚哲理耐人寻思,实乃修身养生之作也。愿吾辈老人努力领悟并付之于行,至要。

郑板桥在清代为官,活到72岁,在那个医疗事业很差的年代,能有“古稀”之龄,当属长寿矣。

益寿新知

周末补觉 不易患糖尿病

文 / 秀秀

美国最新进行的一项研究发现:平时缺觉的成年男性,如果在周五到周日的三个晚上多补充睡眠,能让胰岛素的敏感性得到显著改善,从而降低患二型糖尿病的风险。

美国洛杉矶生物医学研究所的研究人员选取平均年龄为29岁的男性,他们平时每晚的睡眠时间仅有6.2个小时。测试中,他们被分为两个小组,在周末的三个晚上,睡眠时间分别为十小时和六小时。测试结果显示,连续三个晚上睡了十小时的男性,其胰岛素的敏感性要优于睡了六小时的男性。这项研究成果在最近召开的美国内分泌学会年会上进行了宣读。研究人员提醒,生活繁忙的人们可以在周末适当补充睡眠,以避免患上糖尿病,但也不要无节制地补觉,因为过长时间的睡眠同样对身体没有好处。