

长寿之道

九十岁高龄老人每天的「六个一」

文/姚洪双

在四川省成都市天府新区华阳镇光明苑内有一位 90 岁的老人余中和，他的健身养生方式是每天坚持六个一，他这一坚持，就将近 30 余年了。

近日，笔者来到了老人家中，面对面地采访了这位于 1949 年毕业于国立中央政治大学新闻系的高才生。

余中和于 1926 年 4 月出生在四川省渠县一个贫寒的家庭里，小小的余中和应验了“贫穷的孩子很刻苦”的这句方谚，于 1945 年顺利地考入了国立中央政治大学，这在小山村引起了强烈的轰动，因为在当时，就有一旦考上大学，那就是“一登龙门，身价十倍”之说。四年的寒窗苦读，满脑的学术知识，让余中和有了报效祖国十足的底气，他也被定为“历史反革命分子”，直到 1978 年才得以平反，恢复工作，评为高中高级教师，后担任过渠县政协常委等职。1988 年退休后，来到成都购房定居，享受儿孙满堂的幸福生活。

为了珍惜这美好的生活，他开始了自身健康的锻炼和保养。那就是每天必须坚持“六个一”。这六个一就是：清晨起床喝杯水后，再在住宅小区的小树林旁做自由操或广播操一个小时；早餐后，翻阅当天的《参考消息》报和《华西都市报》一个小时；之后自己步行到离家二里远的自由市场购买些时令新鲜蔬菜一个小时；回家后，自己亲自动手煮午饭；午饭后，午休一个小时，不管睡不睡得着，哪怕躺一个小时，闭着眼睛，养养神都可以；午休起床后，坐在书房里，做读书笔记或写作一个小时；晚饭后，坐在客厅的摇摇椅子上，收看中央新闻和四川新闻一个小时。

余中和 就是因为坚持了这“六个一”，其现在的饮食起居，生活十分规律，遇事不急不躁，一生乐观豁达，平生爱写作，直到现在，余中和已出版了《平生回忆录》六辑，他以 1926 年以前四川内战为历史背景创作的长篇小说《四川盆地烽火连天飘》，将于近日出版发行。

老人告诉笔者说，他在做好这“六个一”的同时，饮食主要是以清淡为主，少吃大鱼大肉；平时加强身体锻炼，还要心胸宽广，这样才能长寿。他说，我争取活到 100 岁，写到 100 岁，到那时，请姚记者来喝酒。



节气养生

立秋到了。立秋是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。虽说立秋以后，总体趋势是逐渐凉爽，但并不意味着气温会马上降下来，人们还会经历一段高温潮热的苦夏。中医认为，此时暑气还未消退，养生要小心“阴暑”伤身。虽然立秋后气候有逐渐转凉的趋势，但解暑类食品不能一下子从餐桌上消失，饮食应当适当延续暑天饮食。立秋的饮食应当清补，不可过分油腻。

立秋饮食宜祛暑
立秋时节的昼夜温差加大，在饮食上应坚持祛暑清热，多食用一些滋阴润肺的食物。中医认为，秋季燥气上升，易伤津液，因此，在饮食上应以滋阴润肺为宜，可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、牛奶等柔润食物，以益胃生津。另外，多吃豆类等食物，少吃油腻厚味之物。

饮食养生

荷花黄瓜炒肉片 用鲜荷花 3 朵，猪瘦肉 300 克，黄瓜 30 克，鸡蛋清、鲜汤、葱花、生姜片、黄酒、精盐、味精、胡椒粉、湿淀粉、精制植物油等各适量；先将荷花摘瓣洗净。鲜嫩黄瓜去瓢留皮肉，切成斜刀片。猪瘦肉洗净，片成抹刀薄片，放入碗内，加入精盐、味精、白糖、鸡蛋清、湿淀粉，拌匀上浆。再将鲜汤、味精、胡椒粉、黄酒、精盐、湿淀粉放入碗内调匀，兑成芡汁。然后把炒锅上火，放油烧至四成热，倒入肉片，用筷子轻轻拨散滑透，捞出沥油。锅内留底油，下葱花、生姜片煸香，下已滑好的肉片和兑好的芡汁，翻炒后淋上热油，撒上荷花瓣，再颠翻几下，装盘即成；此款的特点是花香味浓，鲜嫩滑润。具有补中益气、清热利水、解毒祛湿的功效。

荷花炒青椒 用荷花瓣 20 片，青辣椒 200 克，酱油、白糖、精盐、湿淀粉、鲜汤各适量；先将荷花瓣洗净切成片，青辣椒切成块。取碗 1 只，放入

古法今用

“晚晚蜜汤”有好处

文/邓喆君

立秋来了，要多吃点蜂蜜，来滋阴润燥。蜂蜜作为药用，在中国已有数千年的历史，功效良好。明代医学家李时珍指出：“蜂蜜入药之功有五：清热也；补中也；润燥也；解毒也；止痛也……能调和百药，而与甘草同功。”从中不难发现，蜂蜜具有清热润燥的作用，是古代养生佳品。

中医有句话：“朝朝盐水，晚晚蜜汤”，说的意思是：每天早起空腹喝淡盐水，每天晚上睡前喝蜂蜜水。这样做的理由是：早上喝淡盐水可以稀释一觉起来很粘稠的血液，润肠胃通大便。晚上喝蜂蜜水有助于美容养颜，并补充各种微量元素。所以，更科学的办法是把蜂蜜水留在晚上喝，而早上

立秋养生三大原则

文/隽秀

考虑到天气还可能会依旧炎热，市民可通过多吃蔬菜、水果来降暑祛热，还可及时补充体内维生素和矿物质，中和体内多余的酸性代谢产物，起到清热解毒的作用。需要提醒的是，立秋之后生食大量瓜果容易引发胃肠道疾患，所以脾胃虚寒者不宜食用过多。

立秋饮食宜除湿
立秋后很长一段时间，天气仍然很炎热，雨水也很充足，空气湿度也较大，此时的养生重点仍在除湿。要注意调理脾胃，侧重于清热、健脾、利湿，以排出体内的湿热之邪，促进脾胃功能的恢复，不妨适度吃点健胃的食物，以促进脾胃功能的恢复，如芡实、山药、薏米等；还可多吃些蔬菜、水果来利湿。蔬菜应选择新鲜汁多的，比如冬瓜、西红柿、芹菜等。水果应食用养阴生津之品：比如葡萄、西

荷花药膳助健康

文/白素菊

酱油、白糖、精盐、湿淀粉、鲜汤，兑成调味汁。炒锅上火，放油烧至七成热，下青辣椒炸出香味，烹入调味汁，汁浓后放荷花片炒匀，起锅装盘即成；此款的特点是荷花清香，甜酸麻辣，具有活血散瘀、祛湿消风的功效。

荷花豆腐 用鲜荷花瓣 10 片，豆腐 150 克，火腿末 25 克，水发香菇、葱花、淀粉各 15 克，黄瓜片 50 克，黄酒 35 克，鲜汤 250 克，生姜末 5 克，味精 2 克，精盐适量；先将豆腐用开水焯一下，捞出，切成 3 厘米宽，8 厘米长，5 毫米厚的片。鲜荷花洗净，与火腿、水发香菇、黄瓜分别切成 8 厘米长的火柴棍粗的丝。将豆腐片摆在大汤盘里，把荷花丝、火腿丝、香菇丝、黄瓜丝，调好颜色，摆在豆腐片的一半的周围，再将另一半豆腐折回来盖住，加入黄酒、盐水、鲜汤，上笼蒸透，倒出余汤，放入大鱼盘中。炒锅上火，下葱花、生姜末煸香，加入鸡汤，用火烧开，放入黄酒、精盐、味精，再

瓜、生梨、香蕉等。
立秋时节宜润燥

中医认为，肺与秋季相应，而秋季往往天气干燥伤肺，容易产生各种疾病，因此需要润燥养肺。而此时，肝脏、心脏及脾胃还处于衰弱阶段，因此，立秋过后肺功能开始处于旺盛时期，因此要加强调养，使肺气不要过偏，影响身体健康。专家指出，要适当多润燥，多补充水分，可多吃点坚果类的食物或者银耳粥和冬瓜汤之类的食物。如果这个时候大量的吃滋补食物，尤其是过于滋腻的营养食物，会加重脾胃的负担。虚弱的脾胃长期处在这种情况下，反而会让消化功能变得紊乱。所以，初秋进补时应该选择清补，而不是滋腻。日常饮食应食用一些润燥生津的食物，如生梨、百合、莲子、银耳、大枣、莲藕、赤豆、蜂蜜等等。

用湿淀粉勾稀芡，撒上余下的荷花丝，烧开后浇在豆腐上即成；此款的特点是花香鲜美，生津止渴，具有补气健脾的保健功效。

荷花青鱼片 用鲜荷花 3 朵，净青鱼肉 300 克，精盐、味精、黄酒、胡椒粉、鸡蛋清、鲜汤、精制植物油、湿淀粉、白糖、葱花、生姜片、蒜茸各适量；先将鲜白荷花洗净，取下花瓣、蕊，放在盘内。青鱼片顺丝切成肉片，放碗内，加精盐、味精、黄酒、鸡蛋清、湿淀粉，拌匀上浆。将鲜汤、味精、精盐、黄酒、胡椒粉、白糖、湿淀粉放入碗内兑成芡汁。炒锅上火，放油烧至五成热，将鱼片逐个地放锅内滑透，捞出沥油。锅内留底油烧热，投入葱、生姜、蒜茸炒出香味，倒入兑好的芡汁，再倒入荷花瓣、蕊，翻炒几下，装盘即成；此款的特点是色泽洁白，清香滑嫩，味道鲜美。具有补气化湿、利水消肿、升清解热、止血的功效。

颐养妙招

眩晕是临床常见症状，尤以老年人多见。其病因不外虚、痰、风、火、瘀诸邪为患。明代医学家张景岳云：“无虚不作眩，眩晕一证，虚者居其八九，而兼火兼痰者，不过十之一二耳。”故治本病大法，应调和气血，使大脑气血调畅，脑有所养。采用单味中药三七治疗老年人眩晕，疗效颇佳。

方法：取三七适量，研为细末，过 120 目筛，分装于 0.5 克空心胶囊，装瓶密封备用。每次 1 克，每日 3 次，饭后温开水送服，15 天为 1 疗程。一般服药 1~2 个疗程即可好转。

三七性温，味甘微苦，具有止血散血、消肿定痛之功效。现代药理研究认为，三七功同人参，具有补气生血、调理神经、强心补脑、降压通脉等作用。用以治疗老年眩晕，取其活血祛瘀，推陈出新之用，改善大脑供血之功。

老年眩晕服点三七粉

文/郭旭光