

长寿之道

2015年夏日,程云来年逾百岁,家住本市普陀区甘泉路街道合阳小区,他一如既往:生活能够自理,精神矍铄,记忆力强,谈吐文雅。他的女儿家居近处,时常前来探视老寿星并做些家务;沪上和远居四川、宁夏、浙江等地的亲友也来问安或打电话与他聊天;社区人士助老为乐关怀备至,一年365天每日给他送上免费牛奶,他还充分享受政府提供高龄老人的优惠福利待遇……他笑逐颜开,一五一十谈及去年百岁寿诞,迎来街道老龄办同当地居委会人士,众人一道向老人家祝寿贺喜,转交了上海市政府特制的“贺程云来百岁生日”精美纪念册,献上鲜花、喜庆大蛋糕和大红礼包的情景。

程云来80岁高龄时,曾因“胃出血”入住医院治疗,幸亏有劳保,加上原单位退管会和居处社区人士关心、儿女陪伴和医护人员精心治疗,老人家才得以康复。他开始有的放矢保养身体,饮食定时定量,避免过饱过饥,远离刺激性食品;常吃烹调酥软容易消化的食物,荤素都吃,适可而止;吃些香蕉之类水果。遵从医嘱,他已彻底戒了烟酒。经历卅载春秋岁月,至今程云来身心健康。

老寿星祖籍宁波,1914年生于上海。解放前也吃了不少兵荒马乱的苦。新社会,程云来工作稳定,生活安定。退休之后,他一度发挥余热管理账务,公事公办,一丝不苟。他笑道:“如今,年纪大了,在家休闲。我有一个儿子和三个女儿,一大家子五代共有近20口人,最大的孩子80岁,最小的后代人也已三岁了……新世纪,百岁人瑞越来越多。相比中国十大寿星和上海十大寿星排行榜,像我这样才101岁的人只好算小弟弟啦!”老人家亲眼目睹百年变迁新旧社会两重天,尤其是改革开放以来祖国上海巨大变化,让他活得有滋有味。

老寿星每天早晨5时就起床了,早餐喝杯牛奶,吃个鸡蛋加些饼干之类点心,稍事休息,独自步行下楼,来到小区花园,舒张身手打太极拳,锻炼筋骨。如逢雨天,他就在家中大阳台健身。程云来喜欢闭目养神,心平气和,充分休息;喜欢听收音机广播,了解新闻和有关老龄工作消息;喜欢阅读医药专业书籍和报纸杂志……程云来说:“阿拉安度晚年,确实感恩祖国。人,要有良心,要向前看,看大方向。凡事不要斤斤计较。阿拉生活就是一天更比一天好!有国才有家呀……祖国繁荣富强,才有阿拉幸福生活,才能安心颐养天年。”



文/顾德惠

益寿新知

世界卫生组织关于健康的定义:“健康是一种在身体上、精神上的完满状态,以及良好的适应力,而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。一个人进入中年之后,随着生理功能的衰败,身体很有可能开始出现各种疾病,影响身体和精神上的完满状态。近日,美国MSN健康网总结出中老年人健康的标准,供你参考。

强壮的心脏

人到中年,心脏也渐显老态,高血压、冠心病、心梗频频造访。坚持多吃蔬果、鱼类、用橄榄油烹调的地中海饮食,能减少大多数心脏病的复发风险。爱护心脏,要先摸清它的喜好,有“三高”、吸烟、酗酒、精神压力大的人容易得心脏病。要养护心脏,就要更多摄取红色的食物,如番茄、苹果等。

清晰的视力

与年龄相关的黄斑变性、青光眼、白内障等会损害视网膜。要养护眼睛,就要提醒记住三个办法:一、早晚各花五分钟热敷眼睛;二、每天

先贤资生

清代康雍年间的著名养生家方开,年近百岁时依然声若洪钟、健步如飞,并且鹤发童颜,人们都称他为“活神仙”。方开精于导引术,自创的“延年九转法”对于身心保健、消除疾病卓有奇效。

道光年间的武官韩德元49岁时,因体虚与思虑过度患上失眠症,20多年间遍访名医都不能治愈,后来习练“延年九转法”不到两个月后,有一晚竟然彻夜安眠,第二天醒来后感觉神清气爽,而且行走几十里路依然脚力轻健。从此,他对“延年九转法”推崇备至。

方开的“延年九转法”,又称为“内壮法”,也就是揉腹保健法。它通过一整套简单有序的轻柔按摩方法,使内脏元气汇聚、气血运行通畅,从而达到内气强壮之目的。此功法与一般的局部揉腹方法不同之

古法今用

清朝的康熙皇帝主张:“志有所专,即是养生之道。”康熙认为书法家为写好字,在挥毫之前,总要“收视厌听,绝虑凝神,尽量做到心正气和,其效果对于身心健康大有好处。”他在举例说,古代长寿书法家大有人在,如书写《九成宫》的唐代书法家欧阳询,年终85岁,写《玄秘塔》的柳公权,于88岁才去世。可见康熙的这一论断,确实是经过一番考证的。

“志有所专”与练习气功有异曲同工之妙。在我们练习书法时,必须专心致志,摒除杂念,聚精会神,气沉丹田,心手合一,神至笔至,几乎

中老年人健康标准

文/隽秀

有意识地眨眼300次;三、每隔45分钟就远望一下。饮食方面,要多吃富含维生素C、维生素E、β胡萝卜素和锌的食物,如橙汁、胡萝卜、花椰菜。此外,40岁以上每两年做次全面的眼科检查也很重要。

敏锐的听力

内耳有1.8万个纤毛细胞,是我们的听力卫士,但脆弱的它们经不起噪声的长时间折腾,也承受不起强噪音的集中袭击。不管是唱歌还是戴耳机,每过一小时之内务必给耳朵“解放”十分钟;在地铁等嘈杂环境中,尽量别戴耳机,一定要戴耳机的话应选择头戴式耳机,音量不要调得太高,以免损伤耳膜。

坚固的骨质

骨骼一旦变脆,也就意味着人体这座“大厦”面临危机。步入中年后,每天应补充1000单位维生素D,因为人体通过晒太阳自然生成维生素D的数量在下降。此外,补充牛奶、酸奶等蛋白质丰富的食品很重要。吸烟和喝酒也会弱化骨骼,应戒

烟限酒。平时还可多做力量练习,如仰卧起坐、举哑铃、引体向上等。

稳定的血糖

多项研究发现,血糖异常会增加心脏病、认知障碍症、循环系统疾病的发病风险。控好血糖,关键是控制体重。一个超重的人减去部分体重,患有糖尿病风险会下降。每周应至少做三次有氧运动并持续半小时至一小时,以中低强度为宜。还要在饮食上学会摄入身体所需要的营养:应少吃高油脂、高热量、高糖分食物等加工食品,每天多吃果蔬、薯类、杂粮等。

灵活的平衡

跳舞、滑雪、羽毛球等,都需要良好的平衡力,否则很容易摔倒。很多男性注重肌肉锻炼,但对平衡和身体灵活度却关注不够,建议平时多做拉伸和弯曲练习。如果双手扶腰,闭眼单腿站立时间男女分别低于8秒和6秒,说明平衡感较差。通过练习闭眼单腿站、倒着走、太极等方法可改善。

清代方开的延年九转法

文/陈慰

处,在于可以全面打通中、下二焦,联通整个腹部的经络,因此健身效果非凡。

“延年九转法”的练习方法是——

第一节:用两手中三指(食指、中指、无名指)放在心窝处,一齐从左向右旋转按摩21次。

第二节:两手中三指一齐从心窝处开始往下旋转按摩,一边按摩一边移动,直至肚脐下方的耻骨为止。

第三节:两手中三指一齐从耻骨处向两边分别往上按摩,一边按摩一边移动直至心窝处。

第四节:两手中三指放在心窝处,一齐向下以垂直推进式按摩至耻骨,反复21次。

第五节:以肚脐为中心,用右手由左下向右上,绕着肚脐按摩21次。

第六节:以肚脐为中心,用左手

由右下向左上,绕着肚脐按摩21次。

第七节:左手叉腰,右手中三指从左胸口往下直推至大腿根,反复21次。

第八节:右手叉腰,左手中三指从右胸口往下直推至大腿根,反复21次。

第九节:自然盘坐,两手握拳放于膝上,将上身自左向右旋转21次,然后再自右向左旋转21次。

此功法简便易学,有宽中理气、和胃降逆、健脾润肠的作用,动作宜柔缓,因而最适宜于中老年人。对于患有胃下垂、胃炎、胃神经功能紊乱、习惯性便秘、慢性结肠炎等消化系统疾病,以及肺结核、高血压、神经衰弱、慢性肝炎等患者,有着极佳的辅助治疗作用。习练此功以早晚各做一次为宜,只要持之以恒,必见奇效。

饮食养生

花生冰糖饮治秋燥干咳

文/郭旭光

秋季天气干燥,人们常会出现咽痒、干咳等现象。遇此情况,建议服用花生冰糖饮治疗。

方法:取生花生仁250克,剥去外衣,臼中捣碎,放入瓦罐内,加清水煮之。沸后,舀去面上浮油,酌加冰糖少许,再煮,至汁同人乳形。临睡时服一半,余下一半次晨温热服之。此方具有润肺化痰之功效,可治久咳,秋燥干咳,一般连服5~6次可愈。