长寿之道

陈燮阳养生之道

文/祝天泽

日前在上交音乐厅举办的陈燮阳从艺50周年音乐会上，随着他指挥棒的有节奏的飞舞，整个乐曲时而如潺潺流水，时而如鸟鸣燕语，时而又如万马奔腾，震人心魄。台下的观众仿佛饮了一杯甘甜爽口的艺术琼浆。演出结束，问到他的健康情况，年已高龄的陈燮阳笑笑说：我能登台指挥，这说明我的健康状况还不错吧！

陈燮阳出身于音乐世家，在上海音乐学院附中读书时就显露出才华，丁善德教授在他创作的第一首曲子旁批示：该生有创作才能，宜注意培养。出道后陈燮阳长期担任上海交响乐团音乐总监，锐意改革，不断进取，创造了多项中国指挥家“第一”，成为国内最负盛名的指挥家之一。他不仅在国内指挥过数百场的高品位、高质量的音乐会，而且足迹遍布全球，登上过维也纳金色大厅、美国林肯艺术中心等一批世界顶尖的剧场和舞台，指挥过国际一流的乐团，享誉世界。

陈燮阳是位健康生活方式的积极倡导者。谈到健康与养生，陈燮阳说：“要使身体好，一切都要讲适度，过了头就不行。”

陈燮阳很重视睡眠，他除了每晚睡足7小时外，下午还坚持30分钟至1小时的午睡，他说：外国医学专家将睡眠视为人生最佳的保健医学，对无病的人能帮助他们消除疲劳，修复身体，对患癌症、糖尿病以及其他慢性疾病的人，睡眠能减缓疾病症状，对身体康复起着重要作用。因此，睡眠从某种程度来说，比吃饭还重要。要使身体好，工作好，一定要做到“好睡眠”，千万莫欠“床头债”。

在饮食上他也讲适量，坚持荤素搭配，粗细结合，平时多吃蔬菜与水果，减少对高脂肪高能量的动物摄入。有时他还喝一些酒，但不酗酒。他说：“酒有舒筋活血之功效。可降低患心血管疾病的风险。”

陈燮阳还有一个特点是，坚持吃好早餐。在工作单位时，有时晚上有演出，睡得很晚，第二天起来后他照样吃早餐。他认为早餐的营养摄入对支撑一个人的一天工作至关重要，有些学生、青年人不吃早餐的习惯是有害健康的，有的因此得了胆结石，这种不良习惯，一定要克服与纠正。再说胃这个器官很娇嫩，它机械地适应“一日三餐”生理规律，如果长期缺少一顿，很容易得胃病。因此一定要把早餐吃好。

生活中的陈燮阳还喜欢种植花草。他在郊外买了一幢别墅，家中有个花圃，种了10来种花卉。养花弄草是他休闲的一个重要项目。陈燮阳说：我大都有这样的体会，在工作学习紧张之余，疲倦和忧郁苦闷之时，如果来到芳草如茵、垂柳婆娑的地方走走，就会心境宽阔，精神振奋，心情舒适。因为绿色植物可以增加空气中的大量负氧离子，人们把它称为空气中的“长寿因子”。

根据资料记载，绿色植物是人类健康长寿的“保健医生”。它不仅能吸收阳光中对眼睛有害的紫外线，还由于它色调柔和、舒适，经常观看有益于消除眼疲劳，并使嗅觉、听觉以及思维活动的灵敏度得到改善。“凡是生活在绿树环绕山青水秀的环境中的人，其性情也显得娴雅、仁厚、宽容。因此生活中不能没有绿色”。

陈燮阳把奉献和助人为乐作为自己人生的准则。他在上海交响乐团工作时，见资金上有短缺，便给一家生产著名黄酒产品企业做了一则电视广告，所获得的100万元广告费全部捐给团里，用于发展交响事业。每次慈善献爱心活动，他总是走在前头，带头捐款捐物。陈燮阳说：“助人为乐是人生最大的快乐，每当经济困难者走向新的生活时，每当失学儿童跨进学校的大门时，我的兴奋心情难以言表”。

银发无忧

人生60才开始

文/毛颂赞

60岁是花甲之年，是进入老年的标志。古人云：“六十而耳顺。”也就是说听到批评要耳顺，不要面红耳热，依然心和气顺。英国有句谚语：“人生60才开始。”作家萧伯纳说：“60岁才是真正的人生。”当知60岁才是人生的新起点。

60~69岁这一年龄段的男士，白发、皱纹爬上额头，身上出现老年斑，睡眠减少，记忆力也会变得越发糟糕，肺活量则少了一半，腿和腰自然会衰老，有的人会显出老态龙钟的样子，还是糖尿病的高发期。虽然衰老是不可避免的，但是我们完全可以通过自身的努力，防止或推迟老态的来临。

人到60莫言老 研究发现，健康老人与普通老人相比，其心理年龄至少年轻了10年以上。要在心理上不承认自己老，而认为自己年轻甚至还很年轻。不妨对周围的事物多加关心，多接触新事物，投入有益的兴趣和爱好，不断学习，勤于思考，适当参加一些社交活动，可以从中享受快乐，感受年轻的朝气，保持乐观的心境，学会做“年轻型”老人，尽情享受美好的第二个春天。

人到60防心衰 心衰是一类复杂的临床综合征，随着年龄增长，心衰的患病率显著上升。55岁以上人群心衰的患病率为2%~3%，65岁以上老年人心衰患病率则高达4%~6%。患有高血压、冠心病、糖尿病、肺气肿、心肌炎、肾功能不全等疾病的老年人，更是心衰的高危人群。如有不明原因的咳嗽，吐白色黏痰；有爬楼梯或慢跑后气短，且持续半小时以上不缓解；有夜间平卧时感觉胸闷或憋气，需要将枕头垫高；或有尿量偏少，下肢浮肿，往往说明已有心衰迹象，应尽早去医院就诊。再有60岁以上男士，每年要做一次心功能检查。

人到60保肌肉 预防两腿无力的最好方法是走步，走步时，人体绝大部分肌肉、骨骼、关节和韧带都参与了活动，这样可以增强肌肉和韧带的活动能力，改善关节的灵活性，促进全身的血液循环。要防止肌肉缩小，还要进行适量的力量训练，以保持肌肉的力量和结实度。

人到60防肾病 一般认为，年龄超过60岁的男士，且罹患糖尿病、高血压、高尿酸血症等疾病者，较容易患肾脏病。要预防肾病的发生，首先要严格控制好血压、血糖，尽量避免使用肾毒性药物等；当出现无症状的泡沫尿、尿色改变、夜尿增多等情况时，要及时就诊；并要定期检查肾功能、尿常规和血压，也有助于早期诊断肾脏病。

人到60防痴呆 老年痴呆症是一种老年期常见的神经系统退行性疾病，一般起病缓慢，潜伏期为10~20年，通常发生在60岁以上的老年人中，越来越多的痴呆打碎了人们“健康老去”的梦想，让一个个家庭陷入焦虑和迷茫。希望老人们平日要改善情绪，适当运动，常练“金鸡独立”动作，练练健身球，培养兴趣爱好，多用大脑，不熬夜，不贪睡，合理饮食，多吃鱼、蔬菜、橄榄油和坚果，控制血压和血脂，及早治疗贫血（约1/3老人有贫血），并预防头部外伤，65岁以上每年做一次记忆体检，以便及早发现疾病“苗头”，抓住治疗的最佳时机。

饮食养生

青青蛤蒌say“hello”

文/梁惠娣

一阵北风一阵寒，一场冷雨，叩响了冬天的门扉。冬天是需要滋补的季节，冬季养生讲究适时进补。在我的家乡，冬季正是蛤蒌遍野青翠的全盛时期，风味独特的蛤蒌美食，最是滋润美味。

蛤蒌，又名荜茇、假蒟、马蹄蒌，胡椒科胡椒属植物。蛤蒌是我的家乡特有的一种野生植物，无论在山谷沟壑、深山老林和村边路旁荒地，都能看到一丛丛碧绿低矮的蛤蒌。蛤蒌生命力极强，不用施肥也不用浇水，一年四季生长旺盛且常绿。蛤蒌的叶子是饱满的心形，叶子上的叶纹清晰，蛤蒌叶葱绿鲜嫩，带有一股特殊的野香味。

在我的家乡，流传着一段关于唐太宗与蛤蒌的传说。据家乡史料记载：“唐太宗苦气痢，众医不效，下诏访问，金吾长张宝藏曾困此疾，即具疏以乳煎荜茇方上，服之立愈。”蛤蒌叶有祛风散寒，行气止痛，活络暖胃的功效。蛤蒌温中行气，配牛乳同煎，牛乳甘润补虚，二药刚柔相济，止气痢而不犯燥，理气而不伤正，正是治愈唐太宗泄泻痢疾之症的良方。

家乡的人们常常采了蛤蒌叶回来煮饭吃，家乡的蛤蒌饭是家喻户晓的。小时候，我最爱吃的是母亲做的蛤蒌饭。母亲将从山上采回来的蛤蒌叶洗干净，切碎，用油炒至半熟，然后和在米里，加少许盐，洒几滴花生油和麻油，然后盖上锅盖，中火慢熬，约摸三十分钟，蛤蒌饭便大功告成了。揭开锅盖，蛤蒌的清香与饭香完美地融合在一起，清香扑鼻，令人食欲大振。那碗蛤蒌饭，白花花的米中点缀着碎碎的绿，如浅色玛瑙般惹人喜爱，吃一口，顿感清香细腻，质地软绵。这样的蛤蒌饭，小时候我能一口气吃几大碗。

用蛤蒌叶做蛤蒌牛肉饼是一道美味的特色菜肴，做法是：先将500克的精牛肉剁成泥茸状，放进生粉、小苏打、盐、胡椒粉、味精、生抽、麻油适量及适量的水拌打至充分起胶；然后将蛤蒌叶洗净，抹干水分，在每张叶面拍上些生粉，用两块蛤蒌叶夹一团牛肉胶，压扁修理整齐待用；最后，将油锅烧至六成热，放入蛤蒌叶夹着的牛肉合炸，炸至牛肉熟后捞起装碟即成。这道菜，碧绿形美，清香可口，外脆内爽，令人垂涎欲滴。

蛤蒌藕盒是家乡的特色美食。它的做法是：先将糯米、绿豆浸泡半小时备用，将莲藕清洗干净，将采回来的蛤蒌叶子洗干净切碎，与糯米、绿豆搅拌在一起，加入适量的盐和麻油。用一个筷子把蛤蒌糯米绿豆一点一点地填入藕孔中，最后抹平端口。将藕放进锅中，锅中加入足以淹没藕节的水，大火烧开后转小火焖煮一小时，熄火后让藕浸泡在汤汁里自然冷却，吃时切成片装盘。将蛤蒌叶放入糯米中，是因为蛤蒌叶可以中和糯米的湿热，祛热毒。同时，蛤蒌独特的香与莲藕的香味融合在一起，形成了非一般的独特香味。吃一口蛤蒌藕盒，只觉香味浓郁、口感软绵，让人回味无穷。

青青蛤蒌 say"hello"。风味独特的蛤蒌美食，既温补又清鲜，真是人间美味。

颐养妙招

适当拉筋益健康

文/ 隽秀

从中医的角度来说，人体遍布十二经络，适当地拉筋有一定的刺激作用，有利于舒畅经络，促进气血运行，比较确切地说应该是具有保健功效。“拉筋疗法”大家比较熟悉，比如不少运动员热身的时候都会拉拉筋，主要的目的是活动筋骨，加速血液循环，提高自己肌肉的兴奋性，预防抽筋、肌肉损伤等情况的发生。所以说，适当地进行拉筋，对身体是有好处的。

俗语说“筋长一寸，寿延十年”。意思是筋骨好了，能增强身体免疫力，从而达到延年益寿的效果。《易筋经》中已有对于筋与健康的论述：“筋弱则懈，筋壮则强，筋和则康。”

无论是中国传统的健身气功易筋经、八段锦、太极拳，还是现代的体操、健身操，甚至如今流行的瑜伽，都有很多拉筋健身的步骤。

“拉筋”锻炼对场地的要求不高，常见简单的“拉筋”锻炼方法，可利用自家的门框，双手上举，扶住两边门框，伸展双臂；一脚在前站弓步，另一脚在后，腿尽量伸直；身体与门框平行，头直立双目向前平视。以此姿势站立三分钟，再换一条腿站弓步站立三分钟。

需要注意的是，有高血压、糖尿病、心脏病、骨质疏松症、大病初愈者等，一定要遵医嘱，不可擅做此类练习，以免适得其反。