

『麻雀奶奶』长寿经

文/朱亚夫

每个百岁寿星都有自己的长寿经,已经连续三年荣获“上海市十大寿星”称号的孙凤英老奶奶当然也有自己的养生真经。

那天,我们走进五角场街道的一个小区,向居民打听百寿寿星孙凤英的住处,有位居民脱口而出:“噢,你们是找‘麻雀奶奶’呀……”“麻雀奶奶”?好一个有意思的名字。

循着热心居民的指引方向,我们很快找到了老寿星的住处。老寿星居住在老式公房的五楼,听得市里有人来慰问,老人显然很高兴,随着家人迎了上来。她满头白发,身材瘦小,身穿小方格的长袖衬衫,沧桑满脸,但人很精神,脑子特清楚,一眼能分清鞋子的左右脚。

孙凤英老奶奶生于1905年,今年已高寿110岁了。她是江苏泰州人。解放初随丈夫来沪,全职家庭妇女,一生育有近十个子女,但大多夭折,现仅存二女一子。1988年丈夫去世后,与儿子张牛顿一起生活。老人无社保,现享受着高龄津贴和基本生活低保。老寿星长着一双现在已经少见的小脚,也许这是上海最后的一双“三寸金莲”。

我向老寿星的儿子张牛顿请教“麻雀奶奶”的来历,年过花甲的张先生笑着说:这是邻居对我老妈的雅称。我老妈长得又小又瘦,身高不到150厘米,体重70斤左右,精致吧?再加上又是小脚,不是像“麻雀奶奶”么……

一席话将我们都说得笑了起来。不过“麻雀

虽小,五脏俱全”。现在不是盛行“浓缩才是精华”吗?很可能这也是“麻雀奶奶”得以长寿的一个原因。张先生见我们探讨其老妈的长寿经,认真地说:我老妈的长寿心得是饭不要吃得饱,常说的一句话就是“每餐八成饱,保你身体好”。

“每餐八成饱,保你身体好。”短短的一句话,浓缩了深厚的养生经。查文献资料,可知主张节制饮食,历来是我国养生界的共识。《内经》云:“饮食有节,起居有常。”孔子曰:“食能养人,亦能伤人;取养之道,贵在有度。”管子说得明白:“饮食节,则身利而寿益;饮食不节,则形累在寿命损。”苏东坡在《养生颂》也说:“以饥方食,未饱先止。”许多寿星也以自己的亲身体会来印证这一养生之道。如寿高85岁的宋代伟大诗人陆游说:“多寿只缘餐饭少。”他在《居室记》中说:“朝晡食饮,丰约惟其力,少饱则止,不必尽器;休息取调节气血,不必成寐;读书取畅适性灵,不必终卷。”主张少食餐饭,反对暴饮暴食。寿至83岁的清代“文豪寿星”袁枚在自己的书房高挂的楹联是:“无求便是安心法,不饱真为却病方。”

那么,节制饮食为什么能延年益寿呢?现代科研发现,经常饱食可诱发大脑中酸性纤维芽细胞生长因子大量分泌,该因子可促使血管内皮细胞和脂肪细胞增殖,造成管腔狭窄、供血能力减弱,从而加重脑缺氧。脑神经细胞会因缺血、缺氧而退化、坏死,致使大脑早衰。可见,注重口福,就会发福,易生“富贵病”。因此著名营养学家、百岁寿星苏祖斐说:“吃得少,体内残留的食物毒素就少,胃、肠、肾、肝、心的负担就少,这对健康长寿非常有利。”

张牛顿先生说,他母亲一生好胜心强,人虽瘦小,却很能干,年轻时在苏北农村,干农活不落人后,担水烧饭,样样在行。但她讲究勤俭节约,饮食要清淡,不喜欢大鱼大肉,番茄炒蛋是日常最爱的下饭菜,生活上无特殊需求。早晨是一瓶牛奶,一块蛋糕;中午是一碗粥,豆腐下饭;晚饭是一小碗米饭,蛋类菜肴。不是吃不起,而是“七八分饱人不老”。

张先生还告诉我们:老寿星从小笃信佛教,每天吃饭前要先点香礼佛。心地善良,乐于助人,夏天乘凉,走下楼去,看到邻居站着,她会将辛辛苦苦从五楼拿下的凳子让于人。儿子媳妇对她很孝顺,尽心照料,老人只要一声叫,儿子立马应声而到。他说:老人高兴,我们小辈就开心。

节气养生

今年11月22日为二十四节气中的“小雪”。小雪节气是寒冷开始的标志,一般在中原地区已开始下雪了,这个时候我们更应该注意养生。

《素问·上古天真论》上说:“虚邪贼风,避之有时;恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”又《素问·生气通天论》云:“清静则肉腠闭拒,虽有大风苛毒,弗之能害”。古人从内外两个方面说明,对外,要顺应自然界变化和避免邪气的侵袭;对内,要谨守虚无,心神宁静。即思想清静,畅达情志,使精气神内守而不失散,保持人体形神合一的生理状态,也是“静者寿,躁者夭”的最好说明。

孙思邈云:“安身之本,必资于食……不知食宜结,不足

古法今用



古往今来,“酒”已经逐渐成为人们日常生活中较为理想的养生药膳之一。曾被汉代著名史学家班固誉为“百药之长”。而对中国传统医药发展颇有研究的宋代大文豪、大诗人苏东坡,平时一贯通过适量饮酒来用以养生。他说:“予饮酒终日,不过五合,天下之不

饮食养生

桂圆粟米粥
桂圆肉15克,粟米100—200克。将桂圆肉洗净与粟米同煮。先用旺火煮开,再用文火熬成粥。桂圆肉性味甘温,能补益心脾,养血安神。

芡实粥
芡实30—50克,粳米100—200克。将二者同放入锅中,加水煮开后,改用小火熬。芡实性味甘平,能固肾涩精,健脾止泻,适合中老年人食用。

生姜大枣粥
鲜生姜或干姜6—9克,粳米或糯米100—150克,大枣2—4枚。将生姜洗净切碎,与米、枣同煮成粥。有温胃散寒、温肺化痰

小雪养生“内外兼修”

文/魏咏柏

以生存也。”为避免血液黏稠,此节气应多食保护心脑血管的食品,如丹参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜、红心萝卜等。适宜吃降血脂食品,如苦瓜、玉米、荞麦、胡萝卜等。这个季节还宜吃温补性食物和益肾食品,如羊肉、牛肉、鸡肉、狗肉、鹿茸等;益肾食品有腰果、芡实、山药熬粥、栗子炖肉、白果炖鸡、大骨头汤、核桃等。另外,要多吃炖食和黑色食品如黑木耳、黑芝麻、黑豆等。

小雪节气中,天气时常阴冷晦暗,人们的心情也会受其影响,很容易引发抑郁症。抑郁症的发生多由内因即七情过激所致,七情包括了喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志的变化。综观中西医学的观点,为避免冬季给抑郁症朋友带来的不利

苏东坡“饮酒养生”

文/傅军

能饮,无在予下者。”他经常通过慢斟浅酌来抒发胸中浩然之气,并排遣本人曾被朝廷屡遭贬谪的愁怀,为此,他十分形象地把酒喻为“钓诗钩”、“扫愁帚”。

除此之外,苏东坡还十分善于酿酒,喜欢品味营养丰富、甘美香醇的黄酒、米酒和果酒,以此来滋补身体。在黄州,他曾酿制出一种叫做“绝醇醪”的蜂蜜酒,并赋诗一首:“巧夺天功技已新,酿成玉液长精神,迎客未道无佳物,蜜酒三杯一醉君。”

据现代营养学分析表明,蜂蜜中富含葡萄糖、果糖和酶,极易让人体消化吸收,为滋补益寿之佳品,不仅如此,蜂蜜还是清热、补中、润燥、解毒及止痛的良药。在海南儋县,苏东坡还曾用白面、糯米、青水酿成香浓温和、饮之解渴不醉人的“真一酒”。此外,黄柑酒、葡萄酒、桑葚酒、石榴酒、梅子酒等全都是苏东坡平时最爱喝的佳酿。除了果酒外,苏东坡还精心配制出各种养身药酒,用以祛病健体。在惠州,他又用木桂、茵桂、牡桂之类的中药材,浸泡成各种药酒,他在《桂酒颂》一文中,博引了历代本草和著名医学家关于“桂药”药用功效的论述,确信常喝桂酒能有效“御瘴”。不仅如此,他还酿制或能够有益“五脏六腑”、“久服延年轻身”的天门冬酒。

此外,苏东坡还常品饮、吟咏过“罗浮春、竹叶叶、菖蒲酒、桑葚酒”等低度的各种养生酒。所以,苏东坡在“食无肉、居无室、出无友、夏无泉”的极其艰苦环境中,依然能够免时疫、拒瘴疠。综上所述,充分说明适当饮酒,确确实实具有一定的通血脉、温脾胃、润肌肤等延年益寿之养生功效。不过,凡酗酒、过量饮酒者则另当别论。

冬季养生粥

文/卜庆萍

的作用,但阴虚者或孕妇慎食。

甜浆粥
取新鲜豆浆适量同粳米100—150克煮粥,粥熟后加冰糖少许,再煮沸即可。早晚温热服食。这种粥有健脾养胃、润肺补虚之功效,适用于体虚消瘦、血管硬化、久咳、便燥等症。

板栗粥
取板栗15个,去壳与糯米煮粥而食。栗子性甘微温,具有补肾健脾、强身壮骨、养胃平肝、活血化瘀之功效。

芝麻粥
取芝麻(黑白均可)10克,大米50克,蜂蜜适量。将芝麻炒出香味,与大米共煮粥,待粥将熟时,加入蜂蜜调味,稍煮即成。

鲫鱼粥
将鲫鱼1—2尾装入纱布袋先熬汤,再和糯米100—150克同煮成粥。该粥有通阳利水、和胃理肠之功效,尤其适宜病后体弱、食欲不佳者食用。

核桃羊肉粥
核桃仁10克,羊肉100克,羊肾1对,大米100克、葱、姜、盐等调味品适量。先将羊肉洗净,切细,羊肾剖开,去筋膜,切细。再取大米煮沸,放入羊肉、羊肾,煮至粥熟后,加入适量葱、姜、盐等调味品后即可食用。此粥具有温补肾阳的作用,适合阳虚怕冷者食用。