

百岁老人养生秘诀 能吃能喝胃口好

文 / 姚洪双

长寿之道

2015年11月14日,成都,细雨蒙蒙,冷风飕飕。我慕名来到了四川省天府新区华阳街道办天顺街10号的欣园小区,在一幢二楼,敲开了今年已101岁老人刘绍芳的家。老人的四女儿,今年已65岁的李加珍为我打开了房门,当我说明来意,李加珍告诉我说,我妈妈吃了午饭就睡午觉了,并说等一会儿,她就醒了。十来分钟后,正当我们聊得开心之时,不用人搀扶,刘绍芳老人自己从卧室来到了堂屋,边走边咧着嘴笑着说:“小同志,你来看我喔,谢谢你啦!”当老人坐在藤椅上,我才方得端详起老人的容貌来。身高不到1.5米,体重应该不超过80斤,雪白的头发上戴一顶毛线帽子,显得特有精神。

刘绍芳老人坐定后,就与我摆起了龙门阵。老人于1914年6月7日出生在双流县万安公社,由于家里比较穷,也就一直没有上过学,当然也不会认识字,连自己的名字也都不会写,如果需要签字,就只能找人待签。刘绍芳在10多岁时,就与双流华阳的李兴培结婚了。婚后育有五个子女,现在最大的大女儿在80多岁时去世了,最小的女儿也都65岁了,如今,刘绍芳老人已是六代同堂,整个大家庭共有60多口人,这真是一个充满快乐多多,孝心满满,幸福融融的大家庭。

“俺妈妈现在身体之所以这么好,主要是我妈能吃能睡。她每天中午铁打不动,要午睡,吃完饭,就自个儿去睡觉,清晨天亮就起床。每天食量也不错,不仅喜欢吃素菜,而且也特别喜欢吃苹果。平时,她还爱吃零食。”女儿李家珍告诉笔者说。一提起刘绍芳的养生之道,老人的女婿裴加全立马接上话说道:“我岳母除了胃口好,还很少得病,比如今天这么冷的,她脚上还穿的是单鞋,你看我哇,都穿的是棉鞋;除了下雨天,她基本上每天一个人到楼下去,与在门卫旁要的业主们聊天拉家常,有时碰上夫妻闹矛盾,她还去劝说,年轻夫妻看到这么大的老人来说合,自然就解开了。”

刘绍芳老人听到女儿、女婿都在说自己,也提高嗓音说道:“我觉得最重要的是,什么事情都要看得开,不往心里去。”刘绍芳声音洪亮地接着说,她自己处理婆媳关系几十年来,一直没红过脸,邻里关系十分融洽。

也许是看淡生死,也许是早知天命,刘绍芳老人特别看得开,性格也很开朗。老人的左邻右舍、兄弟姐妹和儿孙辈都说老人的脾气好,很少与人发火。虽然刘绍芳从没有读过书,但是与为善却是她一直奉行的人生准则。

探访近一个小时,老人一点没有显出疲态,看见我要走了,一边站起来一边说:“谢谢你!慢慢走喔,有时间又来耍哈!”



节气养生

进入冬季后,人的精神和情绪也容易“感冒”。据各大医院的心理科统计,冬季里,各医院抑郁症的门诊量都显著增加。抑郁症可谓最严重的“情绪感冒”了,而一般的“情绪感冒”,只是轻微的情绪障碍。主要表现为心情不佳、忧伤、悲观、焦虑、食欲降低、睡眠质量下降等。

为何冬季容易出现“情绪感冒”?原因是多方面的,但几乎都与冬季特有的气候有关。

昼短夜长的冬季,日照时间的缩短,这是情绪“感冒”的主要诱因。入冬以后,由于日照时间减少,强度减弱,这种激素会有较多的分泌,从而使人的甲状腺素和肾上腺素的分泌受到抑制,人体细胞就会“偷懒”,人的心情自然就更容易低沉消极,精神也容易萎靡不振。这就是古人说的“天昏昏兮人郁郁”。

花木凋零、草枯叶落的冬季景象,也容易使人产生凄凉、苦闷、垂暮之感。

据医疗气象专家研究,在低温条

一项研究显示,许多人宁可让自己被轻微电击,也不愿花15分钟呆在一个房间15分钟,什么事也不能干。

美国维吉尼亚大学和哈佛大学的研究人员进行了11种不同实验,观察受试者被要求独处时的反应。有200多名受试者参与了这次试验。除了大学生外,研究人员还到教堂和菜市场招募自愿者,这些人的年龄介于18至77岁。

饮食养生

在寒冷的冬季,不少中老年人人为皮肤瘙痒症所困扰。患者最初一处瘙痒,继而发展到肢体大部或全身,刺痒难忍,常因搔抓引起皮肤丘疹,进而抓破皮肤,形成丘痂,夜间瘙痒尤甚,常导致夜不能寐,痛苦不堪。中医认为,皮肤瘙痒症多因素体不足,阴血亏损,又感风邪,郁于皮肤腠理,邪正交争,邪盛正衰,则出现全身皮肤瘙痒不适。治宜活血凉血,清热燥湿,疏风止痒。现介绍几款行之有效的药膳方,以供患者选食。

绿豆薏苡仁汤 绿豆100克、薏苡仁50克,加适量水同煮至烂熟,加白糖调匀服食,隔天1次,连续服食7

冬季谨防“情绪感冒”

文 / 董宁

件下,人的新陈代谢和生理机能处受抑状态,容易产生内分泌功能紊乱,从而导致情绪低落、注意力不集中,甚至会出现心慌心悸、失眠多梦等症状,这就是通常人们说的“低温抑郁症”。

此外,冬季的低温、干燥和较高的气压,对许多生理疾病(如冠心病、高血压、哮喘、脑动脉硬化症)均有不利影响,患有这些病的人,常常会有一种恐惧心理。冬季又是死亡率较高的季节,一些老年病患者常常在心里就把冬季视为一个“坎”,总怕自己过不了冬天,从而产生一些消极情绪。

怎样预防或减轻“情绪感冒”症呢?对严重的抑郁症患者,当然要在医生的指导下进行治疗;而对一般的患者,不妨采取以下几种“绿色疗法”:

室内增加光照和温度。当阴雨天或早晚无阳光时,尽量打开家中或办公室中的全部照明装置,使屋内光明敞亮。人在这种光线充足的条件下进行活动,可调动情绪,增强兴奋性、减

轻或消除抑郁感;而在气温较低时,尽量打开室内的增温设备,以预防“低温抑郁症”。

冬季外出,要少去一些草木枯黄的荒凉旷野,多登高远眺;同时,经常在室外做一些健身活动(如慢跑、打太极拳、跳健身操等),从而不在意荒凉景物和寒冷天气,调动健康情绪,缓解抑郁状态。

“情绪感冒”既然是一种“情绪病”,心理调节也非常重要。冬日里,要少看一些感情缠绵、充满失意情绪的小说和电视剧;同时也要少一些怀旧情绪,多想想美好的未来。日常生活中,不计较鸡毛蒜皮的小事,不参与无原则的争执和较量,从而保持良好的心境。

积极治疗慢性病。冬季气候会加重某些病情,可在医生的指导下,通过调整医疗方案、药物种类或剂量,同时注意防寒和改善居室气候,以消除或减轻不利影响。老年人也要坚守正确的人生观,心胸开阔,减轻植物神经的紊乱。

益寿新知

独处会使人感到不安

曹淑芬 编译

研究人员要求受试者单独坐在一个没有装修的房间里。在6至15分钟内,他们不能用电话、不能阅读、也不能书写。

结果显示,57%以上的受试者很难集中精神,89%则说自己心绪紊乱,约有一半受试者说,这种体验相当不愉快。

发表在最近出版的《科学杂志》上的这项研究称,不论年龄和性别,大部分人不喜欢什么都不做,都不乐于沉浸在思考中,喜欢有点事做。

研究人员后来要求成年和自愿参与研究的大学生,自己在家中独处思考,但结果大同小异。除此之外,1/3受试者会偷偷用手机听音乐。

研究人员为测试大学生是否宁可感受令人不愉快的事,也不愿只是坐着思考。于是研究人员在其中一个试验中,让受试者评比多种不同的刺激,包含观赏吸引人的照片,和感受

静电程度的电击。

部分被电击的受试者表示,愿意支付5美元避免再被电,然后每位受试者又被请进房间独处思考,并被告知,如果想要的话可以选择被电。

结果显示,参与这项实验的2/3男性受试者在独处时让自己至少被电一次,甚至有一人电了自己190次。四分之一女性让自己被电,次数介于1次到9次之间。

在佛罗里达州的行为科学与法律研究院的心理学者卡特说,人们静不下来可能是因为高科技生活的影响,多数人连静思都觉得办不到,连不在电子时代成长的老人也是如此。

研究人员指出,这些发现使人感到非常惊讶,这说明刻意让自己沉浸在美好思考中是很困难的,人们多么渴望外界的刺激,即使这些刺激并不舒服。

摘自《法新社华盛顿》2014年07月03日

老人皮肤痒 药膳来帮忙

文 / 郭旭光

天,适用于湿热壅盛型皮肤瘙痒症。

苍耳草粥 苍耳草20克,洗净切碎,加清水适量,用武火烧开后,转文火煮10~15分钟,去渣留汁,再将粳米100克与苍耳草汁同人锅煮粥至烂熟,每日1次,做早餐食用。有清热、祛风、解毒的功效,适用于血热风盛之皮肤瘙痒症。

泥鳅红枣汤 泥鳅30克、红枣15克,共入锅煎汤,熟后加盐少许调味,每日1剂,连用10天。有补血养肝作用,适用于血虚风燥之皮肤瘙痒症。

桃仁高粱粥 高粱米1000克,桃仁100克(也可按10比1搭配),煮粥,每日2次食用。一般半月后症状

可减轻,1~2个月可获痊愈,适用于糖尿病并发皮肤瘙痒症属血燥者。

神仙粥 糯米60克、生姜6克,入砂锅煮沸,再放入葱白7克,待粥熟时加入米醋10毫升,稍煮即可。每日早餐食用,有发散风寒作用,适用于风寒束表之皮肤瘙痒症。

温馨提示 患者要多饮水,多食蔬菜、水果,忌食辛辣及鱼腥虾蟹等物,忌饮酒及咖啡;居室不可太干燥,并适当涂抹油脂类护肤膏;避免搔抓患处;内衣应选择宽松柔软的棉织品,不要穿毛织物或化纤品;同时还要锻炼身体,增强体质,提高对外界气温变化的适应能力。