

沈力养生之道·六多六少

文/祝天泽

沈力是我国第一位电视播音员和电视主持人，年逾八旬。但她精神矍铄，思维清晰，行动自如。谈到健康与养生，她侃侃而谈，采访结束笔者希望她留下墨宝，她拿起笔写下了“顺其自然，适量运动，摆正心态，科学养生”十六个字。

上个世纪80年代初，中央电视台将《为您服务》栏目设立为固定栏目，并设立固定主持人，由沈力出任。此栏目很快得到广大观众认可和喜爱。仅1983年1月至5月就收到全国的1.3万封信。6月，中央电视台共收到观众来信7248封，而其中3300多封是寄给沈力的。1993年10月，退休后的沈力，被请回中央电视台工作，担任《夕阳红》栏目主持人，短短半年时间，创造了高收视率，成为中央电视台白天收视率最高栏目，被评为中央电视台十大优秀栏目之一。

沈力的养生经验主要是“六多六少”：

多动少坐 沈力是个喜欢运动的人。退休后，她每个月都要去游泳池4—5次，每次1—2小时。她会蛙泳，自由泳。有一次为了庆祝自己生日，曾一气游完1200米。后来她又跳了一阵子踢踏舞，每天准时去跳，乐在其中。摄影也是沈力所痴迷的，她常背着相机，走到哪拍到哪，玉渊潭的樱花、莲花池的荷花，中山公园的郁金香……尽收在她镜头之中。她说：摄影是脑体并举的活，构图要用脑，取景要爬上爬下，全身各个部位都活动到，有益身心健康。沈力说：现代人有个习惯：喜欢久坐，坐着看电视，坐着操作电脑，坐着玩手机，坐着聊天，出外坐公交、坐地铁，一天总有七八个小时坐着。久坐易血脉不畅，经络不通，抵抗力差，容易得病。因此要改变这种不良的生活方式，加强锻炼，做到多动少坐。

多素少荤、多嚼少食、多淡少盐 沈力爱吃的私房菜有老北京炸酱面、醋溜白菜等。但随着健康知识的增多，在饮食上更多地遵循“多素少荤、多嚼少食、多淡少盐”的原则。沈力说：绝对禁止吃肉是不行，要适量。瘦肉可提供优质的蛋白质，对人体健康有益。但红肉摄入量过多，易发生心脑血管疾病，这是要预防的。“蔬菜摄入量一定要保证，它能保证人体所需要的各种营养素，是肠道‘清道夫’，有的还有抗衰老、抗癌功效。荤与素1与5之比是恰当的。”

沈力还常关照老伴，在烹饪时少放些盐，“人体摄入盐太多会导致高血压”。她还要求自己每口食物咀嚼15—20次，每餐少吃几口。“多嚼有助于食物消化吸收，可避免发胖，还能缓解紧张、忧虑情绪。健康报上说每餐少吃几口，常年坚持的话，可延寿10年。”

多笑少愁 沈力认为：人生路上难免会有磕磕碰碰，如果一个老年人老是回忆生活中不愉快的事，忧虑、烦恼会长期占据心头，就会严重损害自己健康，而多笑则是最好选择。“笑是生活调色板，是长寿的补药。”“笑不仅能增进肺活量，帮人减肥，让心脏松绑，还能提高免疫力。因此要让笑容如阳光般地照亮自己的生活。”

沈力的快乐来自于相濡以沫的亲情，来自于与战友们的聚会。沈力的老伴张老师不仅挑起了家庭后勤工作的担子，平时还知冷知热地疼她。一次张老师整理自己一生照片，对电脑很在行的沈力便一张张地帮其修片子，整理出好几本照相簿。每年他们都要外出旅行，沿途和景点留下许多珍贵照片。张老师80岁生日时，沈力还陪他去了一趟台湾。两人世界和谐、温馨，令人称羡。

沈力解放初曾参加南下工作团，南下接管刚解放的城市，与许多战友结下了深厚友谊。他们三五年聚会一次，带上自己家乡菜，到北京各个公园野餐，说说家长里短，乐趣无穷。沈力还把战友们各个时期新老照片收集起来，修片、剪辑、制作，并配上文字和音乐，打造成一张碟片，在聚会时播放，看到他们年轻时青涩的样子，笑得个个乐开了花。

多施少欲 在沈力看来，人的欲望不能太多，生活要享受，但不能老是围着“车子、房子、票子”转，好了还要好。“不能做物质的奴隶，金钱的奴隶。要知足常乐，追求生活上充实与精神上富足。”因此生活中的沈力不特别爱逛街，不喜欢买贵衣服，生活上很随意，她崇尚简简单单就好。几次国内发生严重自然灾害，沈力都积极捐款。她说：有时候穿着肥肥大大的家居服，安安静静地“宅”在家里，在电脑前修修老照片，写写小感悟，听听好音乐，这何尝不是一种幸福啊！

先贤资生

卓越的佛教领袖、杰出的书法家和著名的社会活动家赵朴初先生虽然一生历经多重磨难，却成绩斐然，并得享高寿，这与他宽阔的胸襟和对真理孜孜不倦的追求是分不开的。

赵老在92岁高龄时写过一首《宽心谣》，读来发人深省：“日出东海落西山，愁也一天，喜也一天；遇事不钻牛角尖，身也舒坦，心也舒坦；……早晚操劳勤锻炼，忙也乐观，闲也乐观；心宽体健养天年，不是神仙，胜似神仙。”这首宽心谣，实际就是赵老自身经验的总结。

赵老虽历经磨难，却总是能够乐观面对。“文革”初，赵朴初在广济寺被监管劳动，做些送煤、劈柴、扫雪、倒脏土等杂务。当时中国佛教协会的牌子已被红卫兵战斗队的各种

赵朴初长寿之道

文/龚本庭

招牌所替代，和尚被赶出了庙门，戒坛的香案早已布满了灰尘，只有藏经阁前的松树仍然高高地屹立着。赵朴初对一同被监管的虞愚教授说：“现在这种情况是暂时的，不久以后，一切都会好的，一切都将会走向正轨。无论受多大委屈，一定要坚持住，活着，就是胜利。”在被监管劳动的三个多月，赵朴初记录了“改造”过程中的思想火花，并抽空写上标题，送给佛协教务部主任陈秉之。陈秉之看后十分感慨：别人写“劳动改造”的诗，常常是发泄心中的愤懑，而赵朴老的诗却无半点牢骚。

赵朴初心胸之开阔，也非常人所能及。赵老心中有一个少向人提起的伤痛，那就是他的母亲在土改中被误杀，骨灰又在“文革”时丢失，晚年回到阔别64年的故乡太湖，昔日家园已被水淹，此情此景，赵朴初却写下：“不教往事惹思量，任故宅水深千尺，抑有何伤？”一笑泯恩仇。

赵老还有慈悲的情怀。慈悲救世是赵朴初一生的真实写照。他长期从事社会救济救灾工作，晚年体弱多病时，还亲自为遭受地震和洪水灾害的地区筹集救灾资金。他率先垂范，为自然灾害和希望工程捐出个人大笔资金。他生前立下遗嘱，他的遗体凡可以移作救治伤病者，请医师尽量取用。他在遗嘱中表达生死观云：“生固欣然，死亦无憾。花落还开，水流不断。我今何有，谁欤安息。明月清风，不劳寻觅。”充分展现了赵朴初先生的心灵境界。

有空时多读读赵朴初的《宽心谣》，学习赵老高尚的品格、开阔的胸襟和乐观的精神，也会潜移默化中提升我们的人生境界。

降血压多饮甜菜汁

文/胡万里

发表在最近出版的医学期刊《高血压》上的一项研究称，甜菜中的硝酸盐能够帮助血管扩张，有助于血液流通，使紧绷的血压能够舒缓。许多心绞痛的病患，医师都会开出硝酸盐药物，来减轻心绞痛的症状。

研究人员表示，天然硝酸盐存在于土壤中，蔬菜通过根部来吸收，帮助蔬菜成长。希望未来能在每日饮食中，增加硝酸盐的摄取量，通过多摄取绿色蔬菜与甜菜，改善心血管的健康。

研究人员也指出，人们应多摄取绿色蔬菜，来维持身体的足够养分，但硝酸盐是否能持续降低血压，仍需要进行大量的研究来证实。

百岁寿星合理饮食经

文/陈慰

还能自己洗衣服。胡老每天的日程安排得很有条理：早晨7点起床后先喝杯淡盐水以保持大便通畅，再吃一碗红枣鸡蛋麦片粥。白天除做些家务外，大部分时间都在剪纸。午、晚餐都吃米饭二三两，以豆腐、蔬菜等素食为主，尤其爱吃胡萝卜。

胡家芝经常告诉人们保护眼睛的诀窍，说要是自己不老眼昏花，最好的办法是多吃胡萝卜，能够让眼睛一直保持明亮。她在房前屋后种了许多胡萝卜，用它当菜和饭吃，既生吃又熟吃，结果几年后奇迹出现了，她将原来戴的700多度老花眼镜搬到了一边。

湖北老教师汪贻玠年过百龄时，还能看书读报、撰写文章，而且腿脚轻快，活得潇洒自如。他长寿的最重要一点就是注重饮食调控。汪老认为老年人因脾胃黏膜变薄而导致消化功能降低，如果饮食过

中医认为，食物是最好的药物。养生延年，必须从合理饮食做起。养成良好的饮食习惯，注重饮食搭配以及饮食规律，就可以创造百岁传奇。

自古书画家多高寿，百岁书法家萧萧寄情于书法和诗文，有着独特的饮食养生之道，他说：“我最爱喝豆浆，70多年从未间断。每天清晨起床以后，总要先喝一两碗不加糖的清淡豆浆。几十年来，我身体不胖，血压不高，可能与常年喝豆浆有直接关系。此外，每顿米饭我只吃一小碗，从不过饱，饺子、面条、馒头等面食也是我最爱吃的。三顿的菜着基本上是些青菜、瓜、豆腐之类，很少吃荤菜。这样可保护内脏，胃气才足，有助于胃肠蠕动和消化吸收。”

剪纸女艺术家胡家芝曾被评为“南京世纪健康老人”，享高寿114岁。她一生以剪窗花为乐，晚年耳不聋、眼不花，

多，不能在短时间内消化排出，在胃肠里停滞一久就会引起疾病。所以为使脏腑、胃肠宽舒畅利，他多年来一直遵从“荤素搭配，粗细搭配，干稀搭配；有荤不暴食，清淡不忌食，好坏不偏食；少粮多菜，少糖多果”的原则。

四川老中医罗明山百岁仍能为患者治病，乐观开朗的他从来不生闷气，而且爱说笑话，得高寿116岁。他的饮食经是：“要得一身安，清淡赛灵丹。”还说：“常吃萝卜和青菜，一身轻松又愉快。若是顿顿都吃肉，心胃必定又遭灾。”他有句口头禅：“饮食不怕杂，玉米青菜佳。”他大半辈子以玉米为主食，一年到头青菜和萝卜不断。一日三餐定时定量，早上喝稀饭，中午吃干饭，晚上吃面食，多吃素少吃荤。由此可见，罗老是以合理的饮食方法守住了健康。