

新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

黄宝妹: 平平淡淡不失真 身心康乐知感恩

长寿之道



2016年春暖花开, 笔者到本市杨浦区新寓所探访 84 岁老劳模黄宝妹。虽然头发花白, 她仍神采奕奕, 笑容可掬, 侃侃而谈: “无论一个人做过多少事, 获得过多少荣誉, 阿拉还是不能忘记来自老百姓的本色。上了年纪, 应该注意身体健康, 量力而行, 劳逸结合。来日方长, 健康长寿, 才能更多更好地回报祖国和人民。”

黄宝妹, 曾经先后八次受到毛泽东主席亲切接见, 1956 年当选为中国共产党第八次全国代表大会代表。老劳模黄宝妹, 自 1954 年至 1964 年曾连续当选为上海市第一届至第五届人民代表, 她表示: “我们努力反映民意, 多办实事, 争取实效, 秉承的就是人民代表全心全意为人民服务宗旨。”退休以后, 黄宝妹常在“劳模之家”、“发明协会”、社区“文艺沙龙”等处发挥余热。

1934 年 10 月 10 日, 黄宝妹出生于黄浦江东岸郊区一户穷人家。迫于生计, 她早年就到一家纱厂当工, 旧社会劳动条件极差, 劳动强度极大, 收入却微乎其微。她吃苦耐劳百折不挠, 终于盼来了新中国诞生, 工人当家作了主人。劳动条件改善了, 不过工作量还是比较大的, 上班时在车间机器前来来往往奔波不息, 恰恰也锻炼了她的筋骨。耄耋之年, 黄宝妹注意锻炼身体, 每天步行一个半小时左右, 腿力尚健。

黄宝妹多次获得上海市和全国劳动模范光荣称号。她忆述: “当初, 周恩来总理来沪视察时指示: 上海的劳模、英雄很多, 电影系统应该拍一部反映劳模题材的电影, 以真人真事纪录片的形式……”1958 年, 名导演谢晋主持摄制艺术性纪录片《黄宝妹》, 主角选定劳动模范黄宝妹, 她在影片中自己扮演自己。黄宝妹聪明伶俐能歌善舞, 却从来没有拍过电影。她说: “一开始, 手忙脚乱, 紧张得不得了, 连走路姿势也一反常态了, 好像整个人骨头架子散脱啦! 就说拍摄大扫除擦玻璃窗一组简单镜头, 一停再停, 连续八次, 千辛万苦才摄制成功。”好在谢导再三鼓励, 黄宝妹咬紧牙关坚持, 终于完成任务。当时, 文化部意欲抽调黄宝妹去当专业演员, 却被她婉言拒绝。她告诉笔者: 谢导对演员要求一丝不苟十分严格, 无论主角还是配角均一视同仁。演员务必充分准备, 不可敷衍了事, 才能使观众看了所饰形象觉得形似神似真实可信。她难忘谢导悉心指导专业演员或业余演员拍戏取得佳绩的往事。黄宝妹笑道: “我有自知之明, 本是普通女工, 纺织业才是我大有作为的本行当。平平淡淡才是真! 人生如戏, 戏如人生, 注意形象, 不宜失真。”

谈起饮食, 黄宝妹讲: “阿拉百事不管。随便小辈买什么菜, 只要烧好端上桌面, 一家老小都吃得津津有味。”她荤菜素菜从不挑剔, 有啥吃啥, 当然, 肥肉等对她身体有负面影响的食物就不吃了, 吃的多是瘦肉。鸡鸭鱼蛋水果什么都吃, 也吃一些零食。有时候适量小酌美酒。食品多样化也使她吸取了多种营养成分。

电视台人员摄制老劳模专访片, 曾问她家日常生活矛盾如何化解? 黄宝妹和老伴及其儿孙们认真真想了老半天, 实事求是回答: “从无功角。”黄宝妹盈盈笑语: “阿拉一大家子四代人聚居此处新寓所, 进出大门, 懂得感恩, 相亲相爱, 乐于奉献, 身心康乐, 皆大欢喜呀!”



关注“新民银发社区”, 就是关心自己, 关心父母, 关心父母的父母

饮食养生

哮喘是一种反复发作的呼吸困难并伴有喘鸣音的慢性过敏性疾病。本病属中医“哮证”范畴。其发生多因宿痰内伏于肺, 复加外感、饮食、情志、劳倦等因素, 以致痰阻气道, 肺气上逆所致。临床上可分发作期和缓解期。发作期又分寒性哮喘和热性哮喘。缓解期, 由于久喘体弱, 导致脾、肺气虚, 甚至出现肾虚。现介绍几款行之有效的药膳方, 以供患者选食。

一、发作期的哮喘

寒性哮喘 外感风寒, 失于表散, 外邪犯肺, 聚液生痰, 或平素有寒痰内伏于肺, 遇寒而发。表现为咳嗽气促, 痰稀薄, 有哮鸣音, 形寒无汗, 怕风, 舌苔白滑、质淡, 脉浮、滑、紧。治宜宣肺散寒, 豁痰平喘。

苏杏生姜粥 原料及制法 紫苏子 10 克, 苦杏仁 10 克, 生姜 5 克, 粳米 60 克。将紫苏子炒爆花, 苦杏仁去皮、尖, 生姜捣烂, 粳米淘洗净。先把紫苏子、苦杏仁捣碎与生姜混合, 待粳米煮至七成熟时加入再略煮片刻, 至熟烂成粥时加冰糖少许。此方具有散寒邪、止咳嗽、平哮喘的作用。

核桃白果生姜汤 原料及制法 核桃肉 10 克, 白果 10 克(去壳), 生姜 5 克。共入锅, 水煎后饮汤。每日 1 剂, 连用 10-15 日。此方具有温肺定喘之功效。

热性哮喘 由于肥甘厚味食

药膳调治哮喘病

文/郭旭光

之过多, 积而成痰, 或素体阳盛而伤阴, 致使痰热内伏于肺, 痰浊壅盛而发。表现为胸闷气促, 咳嗽, 喉间哮鸣不能平卧, 痰稠色黄, 喜冷饮, 便干尿黄, 舌质红, 苔黄腻, 脉滑数, 治宜宣肺清热、化痰平喘。

藜菜拌海蜇 原料及制法 鱼腥草(藜菜)50 克, 海蜇 50 克, 蒜、芝麻油、酱油、盐、糖、醋适量。将海蜇洗净切丝, 鱼腥草洗净, 在沸水中焯后放入盘中, 加入海蜇丝及蒜末、盐、糖、醋、酱油、芝麻油等调料拌匀即可。此方对痰热引起热性哮喘有很好的辅助治疗作用。

二、缓解期的哮喘

肺虚型 易感外邪, 多因气候变化而诱发, 畏寒, 气短, 自汗, 喉间常有哮声, 咳吐痰涎, 舌质淡、苔白滑, 脉沉弱, 治宜益气固表补肺气。

双杏全肺汤 原料及制法 银杏(白果)15 克, 甜杏仁 30 克, 猪肺一具(300 克左右), 黄酒、盐适量。将白果去壳、衣, 打碎, 甜杏仁洗净打碎, 与白果放在一起, 加黄酒湿润备用。猪肺洗净后, 将白果仁、甜杏仁塞入气管内, 将气管扎紧, 放入砂锅, 加黄酒、盐, 炖至熟烂, 切片食用, 每日 2-3 次, 可供 6 次食用。此方具有补肺通气、定喘宁咳、灭菌消痰之功效, 对于久病肺虚喘咳有一定疗效。但白果有小毒, 每次食 3-5 个即可, 勿过量。

益寿新知

听力好的比听力受损的老年人更长寿

文/隽秀

美国约翰霍普金斯大学医学院研究发现: 听力好的老年人, 比起听力受损的老年人更为长寿。在接受调查的近 1700 名年龄在 70 岁以上的美国老年人里, 存在听力损失的人在未来的鼠年里死亡的可能性要比正常人高出 21%~39%。

研究团队对一项持续进行的美国政府健康调查数据进行了梳

理, 这 1700 名美国老人都接受了一项听力测试。其中, 有 589 名参与者存在轻度的听力损失, 550 人存在中重度的听力受损, 其余的 527 人则听力正常。

研究结果显示: 尽管存在听力损伤的老年人会有其他一些健康问题, 包括吸烟、喝酒等不良习惯, 以及心脏病和中风等疾病的较高发病率。然而, 即使在研究人

员考虑了上述因素之后, 听力受损的人在未未来六年死亡的风险仍比听力正常者高。

研究人员认为: 听力障碍并不只是正常老龄化的一部分, 它会老年人避免外出, 减少社交活动, 这会在一定程度上造成他们身体健康状况较差, 记忆和思维技能下降, 进而导致死亡风险升高。

节气养生

春季“巧吃”可养肝

文/刘锴

祖国医学认为, 春天是养肝的黄金季节。春季理气护肝应多吃下列蔬菜——

多吃性温味甘的蔬菜。春季应多吃些味甘的蔬菜。如刀豆、南瓜、扁豆、豇豆、扁豆、菠菜、胡萝卜、芋头等。菠菜具有滋阴滋燥, 舒肝养血等作用, 对肝气不舒并发胃病的辅助治疗非常有效。

多吃温补阳气的蔬菜。韭菜、大蒜、洋葱、芥菜、生姜、大葱等, 均属于性温味辛蔬菜, 既可“护阳气”, 又可杀菌除潮, 同时还可疏散风寒。

多吃清解里热的蔬菜。春天易生肝火。此时多吃些清解里热的蔬菜, 可以起到滋养肝脏、润肝明目的作用。这类蔬菜有: 芥

菜、芹菜、菊花苗、莴笋、茄子、荸荠、黄瓜、蘑菇、紫菜等。多吃山野菜。荠菜、马齿苋、蒲公英、车前草、榆钱、竹笋等野菜因生长在郊外、山野处, 无污染, 属天然绿色食品, 营养丰富, 保健功能显著, 而且吃法简单, 凉拌、清炒、煮汤、作馅均可。

多吃动物肝脏。俗话说“吃啥补啥”之说。动物肝脏富含优质蛋白铁、叶酸、维生素 B₁₂, 有补血保肝作用, 多吃动物肝脏可促进肝细胞的修复和再生。

多吃奶制品。各种奶制品中含有丰富的优质蛋白质和无机盐, 营养价值高, 且易消化吸收, 对于保护肝脏、促进肝细胞的修复和再生具有一定的意义。

颐养妙招

猪油蜂蜜膏 可治老年久咳

文/陈抗美

取 120 克的新鲜猪板油用温水洗净之后切成小块, 再与饴糖(麦芽糖)和蜂蜜各 120 克一起放入砂锅中, 边搅和边用文火逐渐地炖成药膏。待温后将药膏装入干净的瓶(罐)子中, 并盖紧盖子后放入阴凉避阳处; 夏季可放在冰箱的“冷藏室”内。每日口服 3 到 4 次, 每次一汤匙。

此膏治疗老年久咳有奇效。