

新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

徐东昊：至乐莫如好学

文 / 志华

长寿之道



古诗云：春尽自有日，老来无去时。对“米寿之年”徐东昊来说，不是终日盘桓于“归日”“去时”之念，而是秉持“生命不息，奋进不止”的精神，努力朝着“老有所学”“老有所为”的方向挺进，培育与养成“敏思足以养老，至乐莫如好学”的人生价值观。他勤于学习，锻炼脑力，以致见到徐东昊的人都说他是一位精神矍铄、思维敏捷的老人。

五六年前，因在沪访问我国派驻联合国“国际电信联盟”的一位退休专家而结识徐东昊，一来二往，我们成了“往年交”，由此知悉他原任上海邮电局党委书记，祖籍浙江余姚，上世纪50年代初考入并毕业于上海财经学院，分配至上海邮电局，后支边于青海省20多年，1979年春调回上海。

要说他的故事很多，许是学经济出身，其亮点莫过于他爱学习、爱思考，关注国家的经济发展。在上海市邮电局任职期间，他主持过“国家与邮电部门经济关系”的国家课题以及参与过“邮电企业管理模式”等研究，撰写了《提高邮电经济效益的途径》等论文，两次荣获邮电部重大科学技术进步奖。上世纪90年代退休后，他担任过多个社团职务及上海市退(离)休高级专家协会管理专业委员会常务理事、主任等职。

有时到徐东昊家中闲聊，话题并不“不闲”，他总会扣住国家通信事业、金融经济发展的“命脉”主题，提出他的见解、建议。平日里，他喜欢读书、看报，在2012年的一天，他读到《新民晚报》头版上一条图片新闻，这引发了他一连串的思考：在上海某条路上，短短700米的一侧人行道，密密麻麻地竖着70根电线杆，简直成了“电杆森林”。看到报道后，徐东昊觉得十分心痛。他认为如此严重的重复建设现象，造成了资源的大量浪费。于是，他提笔写了一篇名为《从“电杆森林”想到“宽带中国”》的文章，提出了实施“网业分离”方案，建议成立中国高速信息网络股份有限公司，对于网络统筹建设、统一管理。后来他把他的想法写成《关于落实“宽带中国”战略的几点建议》，刊于上海市退(离)休高级专家协会的《老专家建议》上，引起上海市和工信部领导的高度重视并作了批示。工信部为此派出了一位司长前往上海看望徐东昊，并听取他的详细意见。

2014年7月，由中国移动、中国联通、中国电信三家运营商共同投资成立了中国铁塔公司，统筹铁塔等通信基础设施的建设、运营、维护、管理，既有利地促进了资源节约和环境保护，也有利于降低行业的建设成本，最终惠及广大用户。有关数据表明，截至目前，铁塔公司通过共建共享，为行业直接和间接节省资金400多亿元。去年5月，上海市退(离)休高级专家协会为徐东昊颁发“老有所为先进个人”荣誉称号。

对过往历史，徐东昊显得平静、淡泊，他说：“虽然我已经老了，但是仍要发挥作用，让自己有所为，将自己的老年生活变得有价值。”有人把晚年当作“玩年”，把养老当作“养生”，徐东昊不一味反对，但如何“玩”，如何“养”却有讲究，其中动脑、敏思、钻研、好学，不失是颐养天年的良法。如今，徐东昊又把思考、视野转到中国通讯如何保障国家安全、国防事业上。新一轮改革大势已经起势，正值中流击水、闯关夺隘之时，徐东昊的“敏思”“所为”值得年轻人学习，更值得老年人仿效。

饮食养生

春季到来，人体新陈代谢加快，加之气温冷暖交替，多风干燥，导致许多人出现口腔干燥、鼻腔痒、困倦等上火症状。下面，就为大家介绍几样家常菜谱，让败火从吃开始吧。

猪血腐竹粥。猪血虽然是一种常见的食材，但它的营养价值和功效真是不少。据医学证明，猪血含有丰富的铁、钾、钙、磷、锌、铜等十余种微量元素，常吃猪血能提高免疫功能，清洁人体新陈代谢所产生的“垃圾”。而且，常吃猪血腐竹粥不仅具有清热败火、疏通肠道的功能，还能够起到美容养颜、紧致皮肤的作用。但猪血虽然去火解热、美容养颜，却不适宜同海带、黄豆等搭配。

美意延年

积极的心态对老年人的身心健康起着举足轻重的作用。老年人为了使自己能经常保持乐观情绪，要学会善于自我调节情绪，无论处于什么情况下，都能找到生活的乐趣，这样才能延年益寿。

心要平

老人的心态要非常平和，不仅要心态乐观，满足于现有的生活，还应无视“老之将至”，真正是不以衰老而自卑，不以年高而颓废。这种平和的心态能使老人的心理年龄始终年轻。

脑要用

大脑就像一台机器，多用

节气养生

莺飞草长，春意盎然。此时段随着人体阳气开始生发，气血的运行也随之旺盛起来。那么，春季在养生方面到底应当有那些注意事项呢？就此，中国中医科学院医学实验中心的养生专家认为，春季养生要注重以下二要素：顺春气，解春困。

顺春气 所谓“顺春气”，指的就是要顺应自然界阳气生发的主要特点，通过饮食、运动这两方面的调节来提升人体的阳气，比方可以多吃一些春芽类的蔬菜等。由于春季所有的植物都会生长出鲜绿色的嫩芽，其中可以食用的春芽也很多，如香椿、豆芽、豆苗、蒜苗、韭菜、莴笋、春笋、马兰头等。

养生专家还提醒大家为了

春季败火从吃开始

文 / 杨明

菠菜银耳汤。据《本草求真》记载：“菠薐(即菠菜)气味既冷，能解热毒、酒毒；既滑且冷，而味又甘，故能入胃清解，而使其热与毒尽从肠胃而出矣。”由此可见，菠菜作为一种普通的蔬菜，其清热败火的功效着实不小，也难怪有人在败火类食材中，首推菠菜了。菠菜虽然清热去火，但不适宜与豆腐、猪肝、海带等食材搭配。

荸荠炒虾仁。荸荠，又名马蹄、乌芋、地梨等，性寒，具有清热解毒、凉血生津、利尿通便、化湿祛痰、消食除胀的功效。荸荠炒虾仁，作为一道传统的经典菜，它常常出现在人们的餐桌上。荸荠炒虾仁，虽然是道简单的菜式，但因为荸荠的爽脆的口

感和清甜，很多人愿意生吃荸荠。据科学研究得知，荸荠表面有一种寄生虫，叫姜片虫。姜片虫可吸附在小肠粘膜上，造成局部炎症、出血及溃疡等症状。因此，为了卫生以及安全考虑，荸荠还是熟吃较好，既能有效防止姜片虫等寄生虫、细菌的侵入，又能起到清热败火的功效。

虽然食疗可以帮助人们去火，但这也需要人们自身的配合。比如，有人一边吃败火的菜谱，一边毫无顾忌，大鱼大肉地吃吃喝喝，这样显然是不利于春季败火的。因此，人们要在日常生活、工作中多注意，少吃容易上火的食物，多喝水，多吃败火的食物、水果等，这样才有利于春季败火。

遵循“四要”最长寿

文 / 隽秀

则灵，不用则锈。老年人要喜欢读书看报。养成读报的习惯能增长见识、开阔眼界、提升幸福。读报可以了解时事，了解民生；读报可以锻炼思维能力和记忆力，有助于大脑活动，今后看事情的眼光自然也会不一样。

脸要笑

最能笑者最健康，最乐观者最长寿。生活中，不论是在家还是出门，中老年人应做到总是笑口常开。笑脸是积极情绪的外在表现，而积极的心态与身心健康密切相关。即使在不开心的时候，微笑也有助于提升情绪，可以缓解压力反应。因此，不要坐等让你感觉开心的

事情发生，应该多微笑，笑出好心情。“一笑烦恼跑，二笑怒气消，三笑万事了，四笑病魔逃，五笑永不老，六笑乐逍遥，七笑人缘好，八笑健康到，九笑无价宝，十笑寿命高！”

身要闲

人体就像一台机器，也需要休息。适度休闲，可使疲惫的身体得到歇息，紧张的神经得到松弛。可以尝试冥想和改善睡眠，还可以试着种些容易养活的植物，在亲近作物中放松身心，找到乐趣。很多老人爱好集邮、绘画、写回忆录等，这些爱好能使静与动很好的结合，不仅有利于老年人的身心健康，更可陶冶性情，得到休闲。

春季养生“二要素”

文 / 曹月琴

更好地顺应春气，应当根据不同的年龄段和生理特点，适当合理调整饮食结构，及时补充必要的微量元素，以维持体内各种不同元素的平衡。尤其要注意忌大热、大寒以及食用过于油腻的膳食，比如在烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时，其原则应佐以葱、姜、料酒及醋类温性调料，以防止相关菜肴因性寒偏凉而有损脾胃并导致脘腹不舒之弊；又如在食用韭菜、大蒜、木瓜等助阳类菜肴时，应当常配以蛋类滋阴食品，以达到阴阳互补之目的。虽然春天气温会不断升高，但有时也会“变幻莫测”，为此，老年人适当春捂会更有利于阳气的生发。

解春困 俗话说：“春困秋

乏夏打盹”。春季如果没有跟上大自然的节拍，人们就会很容易引起春困，甚至还会出现头晕目眩等不适状况。就此，养生专家特别提醒大家，春天多梳头是缓解春困的有效方式之一。由于头为诸阳之会，而梳头则相当于对整个头部的不断按摩，此能有效改善头部气血循环，所以，对缓解春困能起到一定作用。除此以外，还应当“广步于庭”，多走进大自然进行户外活动。这样，既能放松心情，也能有效防止春困；在起居方面要安时就寝，准时起床，进行有目的性的自我调养，保持轻松愉快，乐观向上的精神状态，以最终达到最佳春季养生之效果。