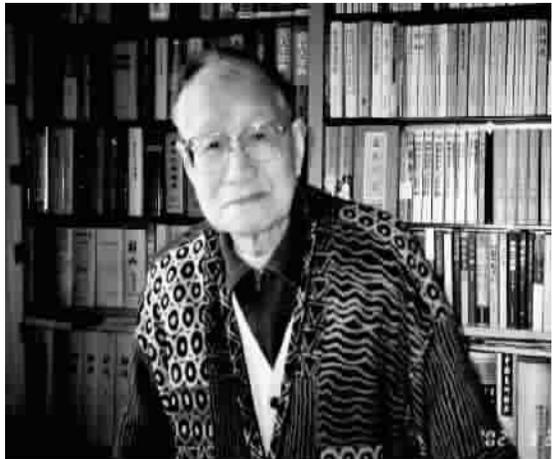


# 新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

## 长寿之道

# 「仁者多寿」顾振乐



常言道“仁者多寿”，说的是“心胸开朗，品行善良，宅心仁厚”的人就会长寿。荣获今年上海“十大风采百岁寿星”的顾振乐先生就是这样的一位忠厚长者。

打开老寿星的简历，其实顾振乐是一位颇有名气的书画家，字心某，号乐斋，1915年生于上海嘉定。受家风熏陶，自幼喜爱书画，少时曾临摹家藏的徐鄂山水册页，几能乱真。后又得名师马公愚、邓散木、张石园等人教益，书、画、篆刻无一不在行，名驰沪上“九华堂”。其作品曾在大陆各地并远及台湾多次展出，且两渡扶桑，在东京、大阪等地举办画展。任《中华书法篆刻大辞典》编委，中国书协会员，上海文史馆馆员，上海市高校书法教育研究会理事、西泠印社客座教授。有《顾振乐书画篆刻集》传世。

我与顾老早在20多年前就相识了。那是在1994年应邀赴浙江溪口参加雪窦寺书画社成立大会上，顾老师年近八十，但精神矍铄，戴着一副眼镜，双目有神，透着儒雅通达的气度，给我的印象是一位胸有才情的谦谦君子。记得我从浙江返沪后不久，即往他府上拜访，以后时有往来。承他厚爱，先后赠我他的三绝：书、画、篆刻作品，那枚印章更是我的至爱，至今还在使用。

这次顾老荣获上海“风采百岁寿星”称号后，我打电话向他祝贺，电话中传来的声音依然是那样清朗，中气十足。我知道他虽然年达百岁，生活依然能够自理，每天起床后，洗茶杯、烧开水、煮咖啡、热牛奶等等，一切自己动手，就连钱也是自己保管。寒暄了一会，我就盯着他问：“请谈谈您能寿高百岁，最主要的经验是什么？”顾老沉吟了一会，说：“主要的？嗯，我心态好，不怕吃亏。”

顾老的儿子顾顺麟先生讲了这么几件事。由于顾老在书画方面的成就，有人曾捧着一沓钞票，请他出任名誉会长或顾问，被他严词拒绝，来人觉得他不谙时世，有个“名头”叫得响，作品拍卖价就能翻跟斗。他一笑了之：“我的作品从不拍卖，名利场与我何关？”可他对社会公益事业，却分外热心。为推动社区青少年的书法，他自己拿出10万元，与居住地、长宁区华阳街道合作，发起成立了一个专门扶持楷书教学的基金，开办免费的楷书学习班，只要辖区内的中小學生报名参加，一律免费提供笔墨纸砚。顾老的父母逝世后，他毅然将嘉定的祖屋捐献给了政府（后划入秋霞圃），建立了陆俨少艺术院。秋霞圃扩建后，听说厅堂内缺少摆设，他二话没说，又将家中的一对蟠龙古瓶捐出，并奉上数件书法精品；法华寺重建时，曾征求名家作品义卖，要求每人2幅，但顾老一下就捐了4幅。

顾老的心态好，还表现在对待自家的疾病上。1997年，他不幸患结肠癌，医生认为他年岁已大，动手术会吃不消。但顾老却十分豁达，硬是要开刀。从医院回来后，对家人说：有人一听癌症要开刀，吓得昏过去，我是自己爬上手术台的。良好的心态，终于使他登上了百岁寿星的殿堂。

他说“不怕吃亏”，也有实例可证。为完成他的同乡好友、人大常委副委员长胡厥文“振兴嘉定竹刻”的嘱托，有一段时间，他多方奔波，为嘉定竹刻复兴倾注了许多心力，办班、授课、找教材等花了他大量的精力，并捐献一根嘉定名家潘行庸所作竹刻手杖。可当《嘉定竹刻》大型画册问世时，不提他的辛劳倒也罢了，却对他捐献出的镇室之宝——名家竹刻手杖，在图片下竟未著一字，而其他作品均由出处与介绍。家属有些气不过，想去问个说法，顾老拦住了，说这么大本画册，漏掉点字总会有的，送出去的东西就不该有太多的计较。

什么叫豁达大度，什么叫好心态？这就是！人们说：好人有好报，仁者会高寿。我信！



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

## 家有寿星

岳父岳母都已到了古稀之年，虽然二老年事已高，但却耳不聋、眼不花、背不驼，可以说是面色红润、精神矍铄。究其原因，就是长期坚持自己发明的“红色养生法”。

**喝红茶** 岳父岳母多年以来，坚持饮用红茶。听岳父讲，红茶富含胡萝卜素、维生素A、钙、磷、镁、钾等多种营养元素，可以帮助胃肠消化、促进食欲，可利尿、消肿，强壮心脏功能。喝红茶，有提神消疲、生津清热、解毒、消炎杀菌、舒张血管、抗衰老、养胃护胃等功效。闲暇时，二老相对而坐，泡茶品茗，聊聊家事、往事，可谓优哉游哉，惬意至极。

**饮红酒** 众所周知，适量饮酒能通经活络，促进血液循环，祛风湿，过量饮酒则影响身体健康。为了养生，岳父岳母每天中午、晚上都要喝上一小杯葡萄酒。岳父告诉我说，葡萄酒具有降低血脂、抑制坏的胆固醇、软化血管、增强心血管功能和心脏活动，还有美容、防衰老的功效。长期饮用，不仅能补充多种营养素，而且

有助于减肥；可以帮助消化，防治便秘；能开胃、消食，使人兴奋、放松心情。

**吃红菜** 所谓红菜，其实就是胡萝卜、西红柿、红萝卜等红颜色的时蔬。岳母讲，红色蔬菜营养丰富，食疗效果佳。比如胡萝卜，中医认为它可以补中气、健胃消食、壮元阳、安五脏，治疗消化不良、久痢、咳嗽、夜盲症等有较好疗效。再比如西红柿，含有丰富的胡萝卜素、维生素C等，具有止血、降压、利尿、健胃消食、生津止渴、清热解毒、凉血平肝的功效。

**种红花** 岳父母酷爱养花，每天都会给种植的花草松松土、施施肥、修修枝。太阳落山时，还会给花草浇浇水。遇到冰雪雨雾等恶劣天气时，会根据花草的特性，及时用塑料薄膜或稻草覆盖，或将花盆搬进室内，防止晒伤、冻坏。因此，一年四季，院子里总是弥漫着牡丹、芍药、月季、杜鹃、红梅、荷花、睡莲等花草的香味，让人心旷神怡。

**养红鱼** 长期以来，二老一直养着几尾外形与日本锦

鲤相似的红鲫鱼。红鲫鱼饲养比较简单，每天只要定时喂食就行。每天上午或下午空闲时，岳父母都会给鱼喂食，逗它玩。看着鱼儿在鱼缸里游来游去，抢夺食物时，二老总觉得浑身轻松，仿佛见到自己年轻的影子。用二老的话来说，养红鱼能陶冶情操、修身养性。

**唱红歌** 岳父岳母年轻时都是文娱积极分子，喜欢唱歌。退休后，闲着没事时，就唱唱赞扬和歌颂革命和祖国的红色歌曲。如祖国在我心中、唱支山歌给党听、咱们工人有力量、我和我的祖国等等。岳母跟我讲，唱歌能让人精神放松，促进深呼吸，扩大肺活量，对健康大有裨益。而唱红歌能让人生发出一种豪迈的英雄气概，激励人们奋发向上。

在岳父岳母的带动下，如今社区里的好多老人都开始尝试“红色养生法”，而二老也乐此不疲的向大家传授经验。虽然二老每天忙得不亦乐乎，但精神世界却非常充实。用他们自己的话来讲，就是身体倍儿棒，吃嘛嘛儿香！

## 美意延年

看一个人是否会会长寿有多种说法，但是养成良好的生活习惯和积极的心态却是必须的。要想健康长寿，需要遵循“十不过”原则。

**衣不过薄**：穿衣戴帽不可过于单薄，过冷容易受寒生病。

**食不过饱**：吃饭不要过饱，粗细都吃，荤素相兼。

**住不过奢**：要随遇而安，居室过分奢华容易和淡泊的心态背道而驰。

**行不过富**：身体健康允

许，尽量以步代车。如出门必乘车，日久腿脚就要失去灵便。

**劳不过累**：劳动的强度是有限的，超过负荷量容易造成身体的伤害。劳逸结合是必要的。

**逸不过安**：终日无所事事，会丧失对生活的情趣而心灰意懒，所以即使在家，也应勤于动脑：散步聊天、写字作画、下棋看戏等，心情由此舒畅，益于延年增寿。

**喜不过欢**：人逢喜事精神

爽。但是喜不能喜过头，过分开心反而伤身。

**怒不过纵**：有不顺心的事和烦恼的事，心底不平衡不要生气恼怒。纵怒就会伤肝，伤肝就会发病，要乐观处世。

**名不过求**：平安朴素的生活是老年人最大的幸福。顺其自然，无欲长乐，活到耄耋。

**利不过贪**：贪婪是不休止的欲望，会让人失去平常心，甚至上当受骗，所以遇到便宜不要贪图，否则反而会滋生更多的失望。

# 要恪守“十不过”原则

隽秀

# 烟民护肺三食方

文/卜庆萍

## 1.川贝雪梨猪肺汤

取猪肺120克，洗净切件，放开水中煮5分钟，再用冷水洗净，沥干水。将川贝母9克洗净打碎；雪梨连皮洗净，去蒂和梨心，梨肉连皮切小块。各物料全部放入沸水锅内，文火煮2小时，调味后随量饮用。

## 2.杏仁雪梨山药糊

取北杏仁10克，雪梨1个，淮山米粉、白糖适量。先将北杏仁用开水浸，去皮，洗净；雪梨去皮，洗净，取肉切粒；然后把杏仁、雪梨粒放搅拌机

内，搅拌成泥状。用清水适量，把杏梨泥、淮山米粉、白糖调成糊状，倒入沸水锅内(沸水约100毫升)，不断搅拌，煮熟即可。随量食用。

## 3.冬菇雪耳猪胰汤

取猪胰1条，猪瘦肉60克，冬菇15克，雪耳9克。先将冬菇洗净；雪耳浸开洗净，摘小朵；猪胰、猪瘦肉洗净，切片。然后把冬菇、雪耳放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮20分钟，放猪胰、猪瘦肉，再煮沸，调味即可。随量饮用。

## 颐养妙招

中国传统医学认为肺为娇脏，不耐寒热，最喜清气熏蒸，最恶燥气炎逼。而香烟为热毒燥邪，长期吸烟，最易伤肺，燥热侵袭肺脏，致肺气宣降失司，肺气郁闭，火毒上熏，灼液成痰，最终引起多种症状。在治疗方面，针对肺的生理功能和烟毒的病理特性，多以清热化痰，养阴润肺为法。

在这里，我们介绍几条食疗方，以期能通过“食疗”来预防烟源性疾病，减少吸烟的危害。