

百岁老阿公的长寿秘诀

文/姚洪双

长寿之道



2016年2月21日,四川省成都市天府新区正兴街道办秦皇寺小区,老农袁绍清老人,迎来了他百岁的生日。

作息规律 坚持锻炼

袁绍清老人出生于1916年农历1月17日,是土生土长的本地人。一直以农活为生,年轻时坚持日出而作,日落而息的习惯。每天六点钟起床后,他用冷水先浇在脸上,再用帕子打湿,沿着脸、头和脖颈抹个遍后,拿一包牛奶边喝就边出门了。一般是围着小区走6圈后,才回去。不管春夏秋冬,老爷子都是这样的。

喜看动画 爱讲故事

俗话说,年龄越大的老人越像孩子,袁绍清老人也是这样的。每次当我从城里回到乡下,老阿公总是叫我紧挨着他坐,他不是给我们讲打土豪斗地主的故事,就是讲他小时候亲眼看到赶死人(就是僵尸)走的故事,经常惹得晚辈们睁大双眼。老人一直喜欢看动画片,与重孙们玩成一片,真是童心未泯。

袁绍清老人百岁宴这天,老人端坐在椅子上,轮流接受子孙后辈的礼拜。轮到重孙辈们上台,一名六七岁的小男孩,拿着话筒紧张地说出了一句“祝你越长越年轻”,台下一阵笑声,他拍着手开心地笑了。

心态乐观 饮食得当

袁绍清老人的身体很好,一年四季很少感冒、发热,心脏、胃都很好,也没有高血压、高血脂,饮食得当,胃口也不错。寿宴当天,老人的主食是一碗寿面。平时,老人的正餐很有讲究;老人的儿媳唐翠华比划着一个小碗大小的圆圈,每天我阿爸就吃这么一小碗饭,一荤两素,肉、菜和饭放在一起。

袁绍清老人虽然100岁了,可他却特别喜欢吃肉,无论是炖的还是炒的。除了喜欢吃肉外,他还喜欢喝牛奶,每天不少于四包纯牛奶,一个月之内可以喝完两箱。老人从不喝酒,但抽了一辈子的叶子烟,确怎么也戒不掉,如果烟瘾来了,他就悄悄地躲到阳台上,吧嗒吧嗒抽两口,一但被发现,就赶紧掐掉不抽了。老人经常给儿孙们讲以前斗地主的事,他自己狠不下心,也不敢打。老人拉着我的手感慨地说:“孙女婿呢,我一辈子不整人,不害人,心好,才活得到这么久哦!”

晚辈孝顺 家庭和睦

家庭和睦,晚辈孝顺。这也是袁绍清老人长寿的一个重要原因。老人共有三个儿子,四个女儿,整个大家庭共有63口人,现在已是四世同堂。儿子孝敬,儿媳孝顺,孙子孙女们每次回家,都会为老人购买他喜欢的饮食或衣物,惹得老人笑哈哈地说:“又给我买这么多东西,真浪费钱!”

袁绍清老人寿辰之日,儿孙们为了庆贺老人百岁生日,专门定制了一个六层的生日蛋糕,顶端的寿桃上插着三根蜡烛,并制作有“100”的字样。老人起身来到蛋糕旁,用刀切下生日蛋糕,生日歌随即响起,见众人都在拍手,老人也跟着拍了起来,虽然没在调子上,但他仍然笑得合不拢嘴。老人生日之际,当地政府、街道办、社区也为老人送来了祝福!袁绍清老人拉着他们的手说:“感谢党和政府,现在的生活确实太好了,我要争取再活二十年。”



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

节气养生

春季,很多人会出现困倦乏力、眼涩头晕、昏昏欲睡、整日提不起精神等现象。下面,介绍几则解春乏的食疗方,供大家选用。

芪精枣汤:黄芪15克,黄精10克,大枣6枚。水煎服,每日1剂。

核桃丹参佛手饮:核桃仁5个,佛手片6克,丹参10克。将丹参、佛手片加水适量煎煮至沸,去渣取汁,在此汁液中加入捣烂如泥的核桃仁拌匀,用小火煎煮10分钟,待温度适宜时可饮用。

山药桂圆炖甲鱼:山药35

美意延年

研究发现,在百岁长寿老人中,大多胸襟豁达、情绪稳定、心情愉悦,养生专家把上述心理特点统称之长寿的“心理基因”。

那么,有这些“心理基因”的老人为啥会长寿呢?究其原因,主要体现在他们待人态度真诚和善,同辈之间能相互尊重,对晚辈慈爱宽宏,以宽厚的态度待人处世。这种长者的情怀和气质,是健康长寿的重要保证。百岁长者一般比较注重自己的情绪调适,能够使中枢神经系统一直处于相对稳定的良好状态,进而协调机体的各项生理功能。他们平时经常笑口常开,此举可使心、肺、肝等脏器都能得到有益的活动,同时神经、骨骼和肌肉也能得到放松,从而可驱除忧愁烦恼,减轻精神压力,最终不断提高机体的免疫功能。

广东有句俗语:“老人如‘细蚊’”,而“细蚊”即系指小孩。从心理学角度来讲,很多老人的心理会出现退化性变化,他们有时会表现得像小孩,其深层目的旨在用潜意识的话语来获得心理上的照顾和呵护。老年人倘若经常能保持一颗童心,不仅可以有效抵御衰老,预防疾病,还能够起到延年益寿的作用。经归纳,老年人若能力争做到以下“七

饮食养生

春季是冬、夏两季的过渡季,气温反复多变,昼夜温差较大,加上春暖以后病原微生物容易滋生,中老年人的防御能力差,这些因素刺激人体的呼吸道就会产生咳嗽、咯痰等症状,因此春季是呼吸道传染病的高发季节。对于春季咳嗽痰多的治疗一般以清热化痰,养阴润肺为主。

民间的食疗方是可以用水煮橘红茶治咳嗽痰多。橘红,又称化痰橘红,其味苦,性辛、温,有化痰止咳、理气健脾、消食等功效,常

中医食疗解春乏

文/覃光林

克,桂圆肉15克,甲鱼1只,料酒、盐、葱、姜、鸡汤各适量。用热水烫甲鱼,切开,去内脏,洗净,与山药、桂圆肉、料酒、盐、葱、姜一起放入沙锅内,加入鸡汤炖至甲鱼熟烂即可食用。

鸽肉参芪汤:白鸽1只,党参20克,黄芪、淮山药各30克,盐、味精、生姜、葱花、胡椒粉各适量。将白鸽肉切块,放入沙锅内,与党参、黄芪、淮山药一起加水适量煎煮至鸽肉熟后,加盐、味精、生姜、葱花、胡椒粉调味,喝汤吃肉,隔日1次。

二米红枣粥:糯米100克,薏米仁500克,红枣50克,红糖适量。将糯米捣碎,薏米仁洗净,红枣去核,共放入沙锅内,加水适量煮粥,待粥煮至浓稠时,放入红糖稍煮片刻即成,佐餐食。

山药胡桃粥:鲜山药100克,扁豆、胡桃肉各50克,粳米60克,精盐、味精、生姜、葱花各适量。将山药洗净、切片,与扁豆、胡桃肉、粳米共放入沙锅内,加水适量煮粥,待粥将熟时加精盐、味精、生姜、葱花调味即成,佐餐食。

老年人“七趣”能益寿

文/傅军

趣”则能更加长寿:

童趣 人至老年也要保持童心未泯的姿态,经常回忆儿时美好的童年生活,让童年的那份纯真、竹马情趣与日长久;多存童乐,获得童心复萌和青春活力;充分享受儿孙之情,在天伦之乐中忘却烦恼和忧愁,使心灵得到极大的慰藉,可有效延缓身心衰老。

情趣 “老有所乐”是一种情趣,老有所爱也是一种情趣,而老有所为则更是一种情趣。老年生活中多点情趣,不仅会使生活更加丰富多彩,而且还能进一步增强生命的活力,并更有利于体现人生价值,谱写精彩的人生晚年华章,从而愉悦身心,达到延年益寿之目的。

兴趣 兴趣爱好不仅可以陶冶情操,使老年生活充满朝气和生机,而且更有助于祛除生活中的单调、枯燥、烦恼,可战胜寂寞、忧愁,从而调节心态,振奋精神。所谓“花香益寿”、“善弈者长寿”、“运动能延年”等,均是百岁寿星们的切身体会。有人做过相关调查:兴趣广泛的老人其健康状况良好者占82.1%之多,而缺乏兴趣爱好老人健康状况良好者仅占10.6%。

侃趣 人至老年多少总有点

感到害怕孤独,而常与好友相聚,海侃神聊,聊中寻乐,可促进健康。谈天下大事,开阔胸怀;交流养生秘诀,添寿开窍;说老伴之亲,晚辈之孝,其乐融融。侃而趣,趣而乐,乐儿康,康而寿。

俏趣 适当讲究穿衣打扮能给老年人平添青春活力,从而会产生一种自我暗示:“我并不老,我还年轻。”像这种心理上的自我安慰和满足,其实也是一种精神调节剂:不仅可以活跃脑细胞,消除中枢神经系统的疲劳,保持心态平衡,而且还可以起到延缓精神老化、减少疾病的作用,最终达到延年益寿之目的。

谐趣 众所周知,幽默是一门独特的艺术,也是日常生活中的一帖“去忧剂”。它可以使烦恼化为欢快,使痛苦变为愉悦,并让你获得发自内心的欢笑,益神健心,更加长寿。

游趣 经常外出旅游可领略大自然的鬼斧神工,走低谷、登山峰,仰望蓝天,远眺大海,看千峰起伏,万壑藏云。幽静的环境,清新的空气,和煦的阳光,多姿的花木,绚丽多彩的湖光水色,会使人感到心旷神怡,精神振奋,身心放松,从而对健康长寿大有裨益。

文/隽秀

橘红茶治咳嗽痰多

用于风寒咳嗽、喉痒痰多等症。橘红为理气化痰之要药。研究表明,橘红有显著的镇咳祛痰作用,还能促进胃液分泌,有助于消化。但橘红药性偏温,更适用于风寒咳嗽引起的痰多。绿茶味苦性寒,可清热解毒、生津止渴,所含鞣质、叶绿素还有抗菌消炎作用。加绿茶有助制约橘红之温性。此食疗方对咳嗽痰多、胸闷痰咳难出者,有较好的效果。

做法是取橘红3~6克,绿茶5克,开水冲泡二十分钟,每天

一剂,随时饮用,具有润肺消痰、理气止咳的功效,适用于咳嗽痰多之症。橘红泡茶味苦,可适当加些蜂蜜或白糖,不过糖尿病者切忌加糖。一般说来,痰少则加糖效果更好,痰多则不用加糖。另外,橘红、绿茶都有消食的功效,本品也可当健胃消食饮品服用,对消化不良引起的胸膈胀闷、呕吐暖气等有良效。橘红宜切碎成片,可先用水蒸软再切,再用开水冲泡,可反复泡至无味为止。橘红茶服用安全,老人妇儿均可服用。