

99岁的王乃祥练拳挥毫

文\谭敦民

长寿之道

近日,哈尔滨市书法家协会暨市老书法家协会命名了“五大寿翁书法家”,其中最年长者王乃祥先生今年已经 99 岁高龄。如此高龄,还能够研习书法?笔者带着疑问前去采访。

在平房区一栋高层住宅 11 楼,笔者见到了王乃祥老先生。老人年龄虽高,却耳聪目明,思路清晰,几乎每天都外出活动一两个小时。据家人介绍,王老每天仍然泼墨挥洒,笔耕不辍。说话间,王老欣然拿起狼毫,凝神静气写下一副对联:“雨来琴书韵,风吹翰墨香。”运笔沉稳,字迹饱满,在场的人无不叫好。接着,王老手不抖、笔不颤,又写下“老来乐”等两幅书法作品。

笔者询问王老为什么保养得这么好,为什么如此长寿?王老略一沉思,侃侃而谈。

武林老将,坚持经年

王老说,“我和别人也没什么不同,要说不一样的,有两点,一个是我练武。”为了强体健身,王乃祥从小习武,每天再忙,也要抽暇练上几招几式,一直坚持到暮年。1978 年退休以后,更是天天到楼下小花园里打长拳、少林拳以及太极拳。武术讲究调息行气,对调养气血,改善人体机能,有莫大好处。王乃祥先生在打拳时全神贯注,形随意动,调动筋骨,通畅血脉。家人看到,王老转身、拔步,身上肌肉和脸部肌肉都跟着颤动。就这样,王老一直打到 90 多岁。2004 年,哈尔滨市武术运动协会聘王老为“八卦掌专业委员会名誉主任委员”。

书法写意,醉心一生

“还有一点就是我都每天坚持写毛笔字,风风雨雨几十年从未间断过。”王乃祥认为,书法艺术不仅能给人以美的享受,还是养生保健的有效方法。医学研究证明,书法在可以使人长寿的 20 种职业中,名列榜首。西汉的扬雄说,“书乃心画”。练书法能丰富大脑,提高修养,养浩然之气,创物我两忘的美好境界,对人的心理和生理都有一定的调节和锻炼作用,坚持既久,必然健康身心,延年益寿。

王乃祥先生由衷地说:练毛笔字给我带来了健康,使我交到了许多朋友,收获了友谊;练书法也使我开阔了视野,增长了见识,并为我带来了快乐。

1918 年 3 月 6 日,王乃祥先生生于河北省宁津县(现划归山东省)王家庙村,8 岁上小学,就开始练书法大字,那时候叫“描红”,就是在半透明的纸上描摹底下的红字。从那个时候起,王乃祥就爱上了毛笔字。1931 年“九一八”事变,王乃祥高小还没毕业,家里更加困难,不得不弃学。第二年,14 岁的王乃祥到天津北洋南纸书局学徒,这家书店不仅卖书,还卖文房四宝、字画等等。书店的老板特别推崇中华民族的瑰宝书法绘画,老板要求小学徒工的业余时间习字。这正中王乃祥的下怀,他除了起早贪黑忙业务以外,业余时间就是练字,一直练到 17 岁离开这里。1936 年王乃祥随父亲来到了哈尔滨,靠打零工维持生活,日子过得比较艰难。

一直到 1953 年,王乃祥到平房区的东安机械厂参加了工作,生活才算稳定下来。在东安厂,王乃祥本来是电工,可由于会写毛笔字,他常年被借调到工会,几乎是固定的“工会活动积极分子”。他的书法才能在这里得到淋漓尽致地发挥。

退休以后,他更是醉心于书法。1981 年黑龙江省业余书法学院成立,已经 60 多岁的王乃祥听说以后,立即前去报名学习。从这以后,他每天骑自行车往返于市区和平房区之间,每天骑行近百公里,无论风霜雨雪,他坚持不辍。在这里,他拜名师、临碑帖,精益求精。

与人为善,心有阳光

有一次,朋友问王乃祥先生为什么活得健康而长寿,他笑了笑说:“我和人交往时,从来不占小便宜……”了解他的朋友都点头赞同。王老为人正派、处事和善,待人诚恳而厚道。与人为善、情绪乐观是长寿的要素之一。王老的女儿志华插话说,我爸爸还有一个最大的特点,那就是心眼好,待人厚道。我家里原来有一处旧房产出售的时候,本来我爸爸也可以得一份,但是他不要了,让给了亲友。

年近百岁的王乃祥老先生心有阳光,热心公益事业,一直是几家小学校的校外辅导员,他从来不索取任何报酬,纯粹义务服务。1987 年,王乃祥先生被哈尔滨市教育局评为“优秀校外辅导员”。他说,我们是个有 5000 年历史的文明古国,在键盘声响成一片的时候,我感到有责任和义务继承、发扬及推广书法艺术。

四川芦山大地震期间,哈尔滨市红十字会、市书画研究会联合黑龙江省书城开展书画义捐义卖活动,王乃祥老先生不顾年迈体弱,亲自赶到义卖现场,书写多幅书画作品,都被热心人认购。面对九旬以上的老书法家,参与者深受感动,多家媒体争相采访报道。

王乃祥老先生还爱好京剧,每当单位或者书法协会开联欢会的时候,大家都欢迎他来一段京剧,王老一般不推辞,每每来一段京剧中的老生唱腔,不仅大段唱词一字不差,而且音韵悠扬,非常有韵味。



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

中医著作《黄帝内经·素问》记载:“心者,生之本,神之变也,其华在面,其充在血脉,为阳中之太阳,通于夏气。”夏季养生,养心是关键。

饮食养心 夏季是一年中最热的季节,心气旺盛,出汗多,易伤气阴。因此,在这个季节里,不宜食温补油腻的食物,否则会火上浇油,养心饮食宜清淡,少油脂,饭菜最好用植物油进行烹制。在饮食上提倡“三多三少原则”。“三多”即植物蛋白多、维生素多、纤维素多;“三少”即脂肪少、糖少、盐少。要有意识地吃些苦味蔬菜。苦味蔬菜具有消暑、退热、除烦、提神和健胃功能,含有丰富的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质。这类菜有苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等。夏季容易缺钾,人会感到倦怠乏力。因此可以多吃香蕉、柑橘、土豆、芹菜、绿豆、海带、牛奶、荞麦等含钾丰富的食品。

运动养心 盛夏心气火旺,通过各种运动,能促使人体的气血流畅,脉络通畅,心气充盛。现代医学研究已证明,适量运动可以使心肌得到应有的锻炼,加大心脏的冠脉血流量,对于预防和改善冠心病等病症均有

夏季养心是关键

文/胡胜盼

很好的帮助。夏天气温高,可以选择早上和晚上到户外散步等方式进行锻炼。需要注意的是,夏季锻炼的目的是以健脾养心、益气生津为主,锻炼的方式则是以静为主,以动为辅,动静结合,使人体适应夏季气候变化,增强体质,提高抗暑的能力。所以,夏季运动量不宜过大、过于剧烈,应以运动后少许出汗为宜,以免运动量过大、出汗过多损伤心阴。

怡情养心《医钞类编》云:“养心在凝神,神凝则气聚,气聚则形全。”中医所说的“心”并非仅仅指“心脏”,而是包括心脏在内的整个神经系统甚至精神心理因素。夏季养心更要注重情绪养心。概括而言,怡情养心要做到善于调节心情,不能大喜大悲,以免过喜伤心,夏季养心调神,必须节制情志,保持心境平和,以保护心脏;要多闭目养神,排除杂念,利于降低交感神经的兴奋性、减缓新陈代谢、减轻燥热感。养心安神,谨记心静为上。

“心为君主之官”,调理心的阴阳平衡,养好心,也就相当于保养好了一辆汽车的发动机。只有人体的“发动机”强健,生命才会有不竭的动力。

颐养妙招

妙用五倍子治糖尿病

文/郭旭光

五倍子味酸、涩,性寒,具有敛肺、涩肠、固精、止汗、摄血、解毒之功效。临床用以治疗糖尿病,有良好效果。

糖尿病:五倍子 500 克,龙骨 62 克,茯苓 124 克,研细,水泛或蜜丸。每次服 3~6 克,每日 3 次,3 个月为 1 疗程。

糖尿病蛋白尿:五倍子末 0.3 克,装入胶囊内服,每日 3 次。又用治肾病综合征蛋白尿亦有效。

糖尿病多饮症:五倍子对消除多饮症有良效,可在辨证方中加入本品 6~9 克,对其他多饮者及尿崩症均有较好疗效。

益寿新知

无糖饮料让老年人更肥胖

文/隽秀

发表在期刊《美国老年医学会杂志》上的一项最新研究显示:日益增加的无糖饮料的摄入与成年人在 65 岁以后腹部更肥胖直接相关。这项研究发现过量饮用无糖饮料可能会增加腹部肥胖,同时增加了患上代谢综合征和心血管疾病的更高风险。

美国得克萨斯大学圣安东尼奥分校健康科学中心的这项研究,通过探索无糖饮料摄入对 65 岁以上成年人产生的有害健康效应。这个日益增长的老年人群体所面临的健康问题不容忽视。

圣安东尼奥老年纵向研究的专家在研究开始的数年时间里征集了 749 名年龄在 65 岁以上的墨西哥裔和欧洲美国人。在这项长达 9.4 年的研究里,科学家们分别在研究伊始以及三次后续跟踪调查中对被试者的无糖饮料摄入、腰围、身高和体重进行了测量。在第一次跟踪调查时有 474 名

(79.1%)被试者还活着;第二次和第三次跟踪调查时存活人数分别为 413 (73.4%)和 375 (71.0%)人。

研究发现表明每一次后续跟踪调查期间,无糖饮料饮用者腰围的增加几乎是不饮用无糖饮料被试者的 3 倍:腰围增加分别为 2.11 厘米和 0.77 厘米。在校正了多个潜在影响因素后,结果发现不饮用无糖饮料的被试者腰围增加了 0.77 厘米,偶尔饮用无糖饮料被试者的腰围增加了 1.76 厘米,日常饮用无糖饮料的被试者腰围增加了 3.04 厘米。

研究显示了增加无糖饮料摄入与逐步增加的腹部肥胖有关,这会增加老年人的心脏代谢疾病风险。研究人员建议,日常饮用无糖饮料的老年人,尤其是那些心脏代谢疾病风险较高的人群,应该尽量遏制饮用人工制造的甜味饮料。