

新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

『上海奶奶』沈翠英养生之道

文/祝天泽

长寿之道

“人是要做工作的,是要生活的,是要为社会服务的。健康十分重要,它是人生的基石,是事业腾飞的两翼。”

“要时时刻刻关注自己,在哪个环节上出了问题,有了偏差,都会影响自己的健康”

“保持良好心态,合理运动,控制饮食,生活规律化,这四条最重要。”

谈起健康,“上海奶奶”沈翠英如是说。

沈翠英原是残疾人学校的一位教师,很富有爱心。后来下海经商,家里有了一定积蓄。四川汶川发生大地震,人员死伤严重,她无比悲痛,决定捐出自己一套数百万元价值的房产,帮助灾区,她的义举得到全家人的认同。房产经拍卖后,所得款项在四川都江堰市建设了尚慈翠英小学,并资助当地灾民。她还多次赴四川灾区慰问当地民众,鼓励他们挺起胸膛,以坚强的意志,奋发图强,重建新家园。她的英勇壮举赢得了全国人民的尊敬与爱戴,荣获“全国道德模范”提名奖。面对鲜花荣誉,沈翠英十分低调,她在接受笔者采访时说:“事情已经过去,我还是我。我是上海的一位普通市民,一位普通妇女。一切从零开始,踏踏实实做好自己的工作,为上海的现代化建设添砖加瓦。”

而今沈翠英是上海市慈善基金会的一位成员,担任沈翠英专项基金会会长,通过募集善款,来帮助灾区、贫困地区。她创办的聚爱实业公司,主要帮助销售四川的猕猴桃,目前生意不错。这也是帮助四川灾区的一项工作,“我做慈善工作越干越有劲,在这条道上越走越宽广。”

不要以为沈翠英只会工作,只会搞慈善,实际上她是个很会生活的人。“有生活情趣的人,也为自身健康加了分。”平时“上海奶奶”喜欢跳交谊舞。她常在公园里与一些老年朋友翩翩起舞,有时也会到舞厅里转上几圈。每次跳下来,她都感到身心十分愉悦。“上海奶奶”说:跳舞是一项全身运动,对我们中老年人特别有益。它能加速周身血液循环,舒松关节肌肉,消除体力和脑力的疲劳;能塑造优美的身材,使人充满活力,增强人的抗病能力。通过跳舞,还能扩大社交圈子,结交更多朋友,摆脱自己孤僻的局面。美国一位学者说:舞蹈运动是世界上最好的安定剂。这是因为适量跳舞能缓和人神经和肌肉紧张,给人精神上最好的安宁。

沈翠英还喜欢打乒乓球,社区活动室里常看到她活跃的身影。沈翠英家有一架钢琴,空闲时常坐在琴凳上,十指在黑白键上翻飞,悠扬的琴声常从她的房间里飘出。“上海奶奶”说:音乐能帮助人消除疲劳,排除忧郁,使人沉浸在心理愉悦之中,对身心健康有很大帮助。

谈到饮食,沈翠英说:“我很随意,什么菜都吃。而今有些人看了电视和报纸,这也不敢吃,那也不敢吃,这似乎有点因噎废食。实际上,在饮食上掌握一个原则就行了,不要吃得太多太咸太甜,也不要吃得太多。禁忌太多不利于身体健康。”沈老还喜欢喝茶,每天一杯或几杯铁观音茶。

沈翠英患有高血压,心脏有时也有点不舒服。她坚持长期服药,一天不脱,已有十多年时间,疾病控制得较为理想。“上海奶奶”说:疾病来了不要焦急,关键是遵医嘱,科学应对,疾病能控制就好。她希望老年慢性病患者放下包袱,轻装前进,不要出现心理偏差,被疾病所困扰。

平日里沈翠英喜欢看中央台和上海台的新闻节目、案件聚焦和一些好看的电视剧。对医药卫生节目她也特别关注。沈翠英说:无知容易得病,无知容易上假宣传、伪科学的当。因此人要通过书本的学习、报纸的阅读,尽可能多地学习和掌握一些健康知识、养生之道,这样人生才能有主动权,无病防病,有病也懂得怎样应对,这是人生所必需的。



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

养生一得

喝咖啡有望预防或延缓“老年痴呆”

文/周兆钢

老年痴呆的常见类型是阿尔茨海默氏病(Alzheimer's AD)。病人常常先是记忆力减退,再是性格改变,最后智力衰退,变成痴呆。老年痴呆发病期间,病人间除精神改变,打人骂人、不知廉耻、离家出走;发病晚期不能独立进食、不能辨认家人、语言理解和表达困难、大小便失禁、行动需要轮椅或卧床不起,诸如此类的症状常常让家人束手无策。

阿尔茨海默氏病的病理至今未明,但临床上根据出现的症状推测其病因为:斑块和缠结积聚在大脑中,杀死神经细胞,摧毁神经连接,并最终导致不可逆转的记忆丧失。

据文献报道,美国科学家通过研究得出,喝咖啡有望预防或延缓“老年痴呆”。

美国南佛罗里达大学阿尔茨海默氏病研究所神经科学家曹传海教授自2006年以来,一直致力于“咖啡有助于患阿尔茨海默

氏病的老鼠缓解病情”的动物研究。与此同时,他通过对124位65~88岁老人进行记忆和思维过程监测后发现:血液中咖啡因水平较高的人在2~4年的追踪期间都没有出现阿尔茨海默氏病。血液中咖啡因含量较高,表明这些人习惯性地摄入了较多的咖啡因,巧合的是,咖啡正是这些人主要或唯一的咖啡因来源。

这一病例对照研究首次提供了直接的证据,表明咖啡因或咖啡摄入量与降低阿尔茨海默氏病发作的风险或推迟该病发作相关联。在他们的研究报告中指出,咖啡因可以提高一种可击退阿尔茨海默氏病进程的重要的生长因子水平,所以,适量饮用咖啡可以明显降低阿尔茨海默氏病的风险或延缓其发病。

专门研究咖啡与健康关系的非营利组织——咖啡科学资讯学会(ISIC)的最新研究报告也指出,每天喝三至五杯咖啡,能使罹患阿尔茨海默病(老年痴呆症)的几率降低达20%。

美国威斯康星-密尔沃基

大学对6500名65岁以上的女性进行了长期研究,在分析了大量数据后得出结论:如果一名女性每天喝2杯咖啡,那么她罹患老年痴呆症的风险就可以降低36%。

芬兰和瑞典科研人员公布的一项调查结果显示,适量饮用咖啡可以预防和延缓老年痴呆症。芬兰库奥皮奥大学和瑞典卡罗林斯卡医学院的研究人员从上世纪70年代起对1400多名芬兰人进行了一项长期跟踪调查。结果发现,每天饮用3至5杯咖啡的中年人到老年后患老年痴呆症的几率,比每天饮用2杯以下咖啡和每天饮用5杯以上咖啡的人要低65%。

咖啡不仅价格低廉,而且饮用方便,对大多数人没有什么副作用。如果能够每天适量饮用几杯含咖啡因的咖啡,就能达到降低罹患老年痴呆症的几率,或是减缓已经罹患阿尔茨海默病患者的发病进程,那么,这无疑是大家的福音。当然,这里所指的咖啡是纯咖啡,而且,每天喝多少,什么时候喝,还有很多研究工作要做。

饮食养生

猪肚山楂煲补胃养胃

文/陈抗美

将一只约重300克的猪肚洗净之后,放入滚水中焯数秒后取出切成细条状。然后与山楂干30克、冰糖50克(糖尿病患者可不放或减量放)、姜片三片、食盐2克和清水500毫升,用文火炖至烂熟。

每日一剂分早、中、晚空腹各服用一次,连服15日为一个疗程。

此煲具有补胃养胃之疗效,很适合萎缩性胃炎、浅表性胃炎等老年胃病患者经常服用。

节气养生

清肝明目“雨前茶”

文/傅军

春回大地,万物复苏。2017年春茶(新茶)也行将上市,根据节气安排,最早的春茶为清明前所采制的“明前茶”。而“雨前茶”(亦称谷雨茶),顾名思义,也就是在“谷雨”前所采制的茶叶。

《神农本草》一书云:“雨前茶久服安心益气、清肝明目,能轻身不老。”经过整个漫长冬季的休养生息,再加上雨露的滋润,雨前茶所含的营养更加丰富,散发出的香气也格外诱人,品尝起来口感也会更加绵和,为此,对人体健康也特别有益。雨前茶能通全身不畅之气,可以祛除体内湿气、以茶防浊气、以茶养生气。据传,谷雨当天采制的茶喝了能清火、辟邪、养肝、明目。而传统中医则认为,春天正是养肝的最佳时节,据此,我国南方地区素

有谷雨采制茶叶的习俗。每逢谷雨当天无论是什么天气状况,当地人都会上山去摘一些新茶回家加工后饮用,以此来祈求健康长寿。

“雨煎茶”一般分一芽一叶或一芽两叶两种,其中一芽一叶者入杯冲泡后,形状似展开旌旗古军队使用的长枪,故被称之为“旗枪”;而一芽二叶者则像一种雀类的舌头,故被称之为“雀舌”。谷雨前所采制的春茶泡起来舒身展体,看上去鲜活得如同枝头重生,直染得春光盈眼,茶香浓郁醇厚,虽经久泡仍余味悠长。微轻啜上一口,会顿觉缕缕清香四溢,尘世间的一切烦躁和功名利禄尽然也随之散去。

需要提醒的是,新茶采制后最好不要马上急着“尝新”,因为往往最新鲜的茶叶其营养

成分尚不一定全面,因为采制后不足一个月以上的新茶,由于没有经过一段时间的放置,其中含有少量影响健康的有害化学物质,比方多酚类物质、醇类物质、醛类物质等,因为这些物质尚未完全氧化,倘若经常迫不及待地多喝新鲜的春茶,很有可能会出现腹泻、腹胀等不良反应。过分新鲜的春茶对于病人而言则危害更大。尤其像一些患有胃酸缺乏或慢性胃溃疡的老年患者,则更加不宜多喝新茶,因为新茶中的某些成分会刺激他们的胃黏膜而导致胃肠不适,甚至会加重病情。据此,相关茶叶行家认为,消费者买回家的新茶最好能够存放半个月以上再品味。所以,真正爱茶懂茶者,常会把谷雨前采制的新茶先珍藏起来,过段时间再喝。