

新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

百岁『养花达人』徐正良

文/朱亚夫

长寿之道

世上养生之道五花八门,长寿之法各种各样。2016年被评为上海市“十佳百岁风采寿星”的徐正良先生,其风采之处就是以养花怡情悦性,以种花养生长寿。

徐正良,1915年生于上海川沙,今年已高寿103岁了。中学文化程度。新中国成立后,他就一直在上海棉针织品供应站工作,勤勤恳恳,直到退休。育有一女,居住在老家。他居住在闹市区老式公寓内。

徐正良是我们走访的第一个风采寿星,他独自居住在没有电梯的五楼。当我们喘着气走上五楼时,老寿星已经站在家门口迎接我们。只见他上穿一件圆口白汗衫,下着一条浅蓝色长裤,皮肤饱满,目光有神,满头银发向后梳理得整整齐齐,看得出这是一位爱清洁、讲卫生的健康寿星。老式公寓外观可以,内部已是陈旧不堪,走道上堆着不少杂物,还有几只自来水龙头,房间被分割成72家房客。老寿星家居十平方米多一些,却收拾得干干净净。徐老除耳朵有些背外,身体健康,日常起居都自己打理。邻居见寿星家来了客人,纷纷围上来向我们诉说老寿星的故事。

当我们询问老寿星的长寿之道时,有人说,徐老伯是我们这楼里的养花达人。“喜欢养花?”

我不禁有些怀疑:怎么小的房间,花草养于何处?他随手向窗外一指,果然阳台上整整齐齐地放着几十盆花,有的还用钩子挂在铁网上,只见太阳花开得正盛,茉莉花含苞欲放,喇叭花迎风招展……煞是个生气勃勃的小花圃。更让人不可思议的是,要进入小花圃,无门可入,只有在窗台下,放个小长凳,跨凳攀援而进,这对于一位年过期颐的老人,可不是一件轻松的事情。我问老寿星为何乐此不疲?他笑着说:养花可怡情养生,翻窗也是活络筋骨。这是有道理的。



俗话说:花色花香是良药。且不说养花弄草是一种轻微劳动,可活动腿脚。单就养花过程而言,也是陶冶性情的过程。你精心培养的一盆花,侍弄的一棵草,是一种性情的打磨,那种急躁、浮躁、烦躁之性会随之远去,取而代之的是平和、平缓、平淡之情。而当蓓蕾含笑,鲜花怒放之时,浓郁的花香袭来,令人心花怒放,心旷神怡,心舒目悦,就像品尝了一杯甘醇的美酒,让你的性情进入一种令人陶醉的境界。难怪当年老舍先生曾写下“有喜有忧,有笑有泪,有花有果,有香有色,既须劳动,又长见识”的养花心得。如今徐老伯身体这样棒,不也是有力的诠释么?

也许是因为徐老伯平时弄花草的缘故,老寿星性格平和脾气好,整天乐哈哈的,虽然待在人多事杂的大楼里,但与邻居关系友好,从不与人争执。当年老伴为合用水斗之事,与邻居起了矛盾,他获悉后,主动承担责任,与人和解。他说,邻居好,赛金宝,低头不见抬头见,搞得紧张来兮,这日脚哪能过!

徐老伯虽一人过,平时生活独自料理。他起居有规律,每天清晨6时起床,空腹喝一杯温开水,再打打拳,伸伸腿脚,活络筋骨;早餐后下楼买菜,走一二层歇一会,也是锻炼。然后读书看报,打理花圃。午餐后小睡一会,晚上5:30吃晚餐。然后去散步,看看电视节目,晚上9时就寝。几十年如一日,长期坚持。饮食荤素搭配,注意营养价值。平时喜欢吃红烧肉、蹄髈,水果更是长年不断。

老人膝下只有一个独生女儿,又住在乡下,现在也是高龄,虽然有孝心,但心有余而力不足,而且鞭长莫及。平时有邻居、助老员相帮,有病陪同去医院,买菜经常帮忙拎上楼,有重物主动搭把手。但邻居也坦言,徐老伯毕竟年纪大了,身居无电梯的高楼多有不便,希望有关部门能将他调至底层安度晚年。



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

养心益寿

周六的晚上,我刚吃完晚饭,就接到了闺蜜小梅的电话。

“你快救救我吧,我好几个晚上没睡觉了!”她在电话里焦急地说。

“怎么啦?”我有点儿吃惊,要知道小梅可是那种走哪儿笑到哪儿的人,什么事儿能让她焦虑呢?

“还不是我们家那老太太!最近几年,越来越难侍候。你带她出去吃饭,她不去;你给她买东西,她不要;你找她说话,她待理不理你的!一个人经常坐在那儿发呆,连饭都不吃。动不动还哭,说活着没意思。要说有病吧,带她去看医生,好说歹说,就是不去!原来她还最听我们家小妹的,现在小妹的话也不理了。上个星期天,为了让她去看病,我们兄弟姐妹四个架的架,扛的扛,总算把她弄到了医院。”

“那检查结果怎样?”

“啥病没有!我们一开始还怀疑是老年痴呆,但照了核磁共振,没问题。”

“这种状况持续几年了?”我问道。

“两三年。”

“这期间有

警惕老年抑郁症

文/徐淑萍

没有大的事情发生?”

“三年前我小妹出嫁,但这是喜事啊!喔,去年,我母亲查出患了糖尿病。”

“平时老太太和你们兄弟姐妹谁在一起住?”

“和我爸一起。唉,你也知道,我爸爸那暴脾气,我真怀疑,我妈是不是被我爸给气糊涂了。”

听了小梅这样一说,我果断地说:“立刻带老太太去看心理医生,越快越好!”

又过了一个月,小梅再次打电话过来,我又听到了她爽朗的笑声!原来她听了我的建议,带老太太去了心理科。在医生的建议下,老太太住院接受治疗。从住院开始,老太太是一天一个变化,一个月左右时间,基本恢复了以前的快乐和爽朗。

这是又一个被忽视的老年抑郁症病例。因为人们对老年抑郁症不了解,再加上大家普遍认为老年人不会得抑郁症,所以此病极易被忽视。老年抑郁症的表现主要有以下这些:情感淡漠、郁郁寡欢、无精打采、对周围环境兴趣下降、意志消沉、孤独感强、自觉悲观和绝望……如果家里的老人有超过三个以上症状并且超过了三个月,一定要警惕“老年抑郁症”。

老年抑郁症的危害很大,

它不仅造成老人的晚年生活质量差;而且长期的抑郁,让老人远离户外活动,又容易导致心脑血管病的发作;它还给整个家庭带来很大精神压力,比如小梅,她就因为母亲的问题彻夜不眠。

对于患有老年抑郁症的患者,我们要鼓励他们积极就医;对于大多数老年人,更重要的是防患于未然。

首先、保重身体。慢性病的折磨,是老年人抑郁症发病的一个源头。糖尿病是小梅母亲得病的一个原因。所以老年朋友们要积极注重锻炼身体,注意饮食健康,有病积极治疗,避免过度担忧和焦虑。

其次、勤找乐子。老年人的空闲时间很多,要积极找乐子,比如三五好友一起唠嗑,晚上跳广场舞等等。要让积极有趣的活动充满自己的生活。

第三、亲人陪伴。子女要经常回去探望老人,也可以给老人布置一些力所能及的劳动,让老人有成就感。

第四、成长自我。活到老,学到老。老年人更有条件捡起年轻时的兴趣爱好,或读书、或绘画、或刺绣……总有一样是自己喜欢的。学习的老人自信阳光,很少会有抑郁发生。

老年抑郁症并不可怕,只有做到防患于未然,才能保障老年人的幸福晚年!

颐养妙招

独活煮鸡蛋治老年眩晕症

文/郭旭光

中医认为,老年人眩晕症多因肝肾亏损、肝阳上扰所致。其症状表现为头晕眼花,自觉身体或周围事物在定向旋转,不能站立,不能睁眼,甚者恶心呕吐。若采用独活煮鸡蛋治疗,

往往可获得满意效果。

方法是:每天取独活30克,鸡蛋2个,加水适量一起放砂罐内烧煮,待蛋熟后轻轻敲碎蛋壳再煮一刻钟,如煮茶蛋一样,使药液浸入蛋内,并

用筷子轻轻搅动一下蛋和药液使其均匀。烧煮完毕弃药渣及余汤,去蛋壳,单吃鸡蛋。每日1次,每次吃2个鸡蛋,连吃5天即愈。一般治愈后多不复发。

食疗防脱发

文/隽秀

饮食养生

春季是莺飞草长、万物复苏的季节。然而由于人体新陈代谢旺盛,头发的新陈代谢也会加快,扰人的脱发也随之增多,这使得许多人极为烦恼。春天要想头发健康,科学防治脱发,可以通过食疗方来调理。

杞子12克,白糖20克。水煮约半小时后,连汤渣同食。本品可滋养生发,对失眠多梦者尤其有效。

放入猪肝片泡两三个小时。锅内放油至五六成熟时,放入肝片过油,下葱末、姜末爆香出味,倒入黄瓜片、盐、味精、少许首乌浓汁、猪肝片、发好的枸杞子,快速翻炒三至五分钟即成。本品有补肝、祛风、益精、养肾之功。对头发干枯、早白、早脱均有效。

养血果脯

干品龙眼肉50克,小红枣30克,桑椹子30克,枸杞子30克,蜂蜜适量。加水适量,用小火煎煮三十分钟,放入蜂蜜,煮至汁液粘稠即可。此方有养血生发之作用,对面色苍白、阴血亏损者尤为适合。

首乌肝片

何首乌60克,枸杞子15克,生猪肝200克,黄瓜200克,油、盐、味精适量。将何首乌碎为粉末,加水熬至约浓汁,

花生衣红枣汤

花生米100克温水冲泡后,取花生衣与红枣同放入锅内,用泡花生米的水,小火煎煮约半小时,加入适量红糖即成。每日饮三次,饮汤食枣。此方能养血生发,适于身体虚弱者的生发和乌发。

何首乌煲鸡蛋

何首乌60克,鸡蛋2个,加水同煮,鸡蛋熟后,去壳取蛋再煮约五分钟,吃蛋饮汤。本品适用于血虚体弱引起的须发早白、脱发过多、未老先衰,对虚不受补者疗效更佳。

生发黑豆汤

芝麻30克,黑豆30克,枸