

童心未泯拳脚勤知足常乐身心健

文/顾德惠

养生之道

2017年夏日，酷暑逼人。98岁高龄老人张荣安，精神抖擞，腰背硬朗，身手敏捷，右拳紧握单杠，左指凸显V形，一足高跷1米，稳稳搁置横杆——夏练三伏，冬练三九，健身数十年如一日，致使他本人手脚勤快，动作麻利，韧带柔和，拳术颇佳，身心健康。

张荣安生于1919年，宁波人，早年来上海滩谋生，先到香烟厂打工，社会动荡，厂家倒闭，旋即失业；经人介绍，张荣安转入一家纺织厂当机修保养工。当年，他们夫妻的陋室低矮，风雨交加，蚊蝇叮咬，生活艰难。他忆苦思甜，抚今追昔，侃侃而谈：“旧社会的贫苦日子真是不堪回首啊！起早摸黑，吃苦耐劳，总算闯过了一道又一道难关。新中国成立后，苦尽甘来，一家人又迁入了当时条件算比较好的卫生与灶间合用的宜川工人新村。阿拉老夫妻育有一女三子，最小的曾孙也已10多岁了。新世纪，一大家子四代人，各住煤卫独用空调设备齐全新居。感恩新社会。阿拉是知足常乐呀！”张荣安畅叙心声：他长期的体力劳动与同事融洽邻里和谐的生活，使其体魄健壮，阅历丰富，看透世事，与人为善，怡然自得，心境愉悦。

张荣安笑道：“读《新民晚报》今年元旦刊登《吕凤英：一百零五岁寿星·康复保健缘孝心》一文，阿拉拳操队健身老朋友议论纷纷，都讲——《金色池塘·长命百岁》等版面内容丰富助老康乐。记得老早辰光，人生七十古来稀。现在此地赵家花园一带就有百岁老寿星好几位了。再过一年多时间，阿拉也可能实现期颐之年梦想成真哟！”

张荣安曾在宁波乡下种过田，定居沪北之后，他同“赵家花园”老邻居老花农格外投缘，交谈甚欢。他记性颇佳，将其所闻当地来历告诉笔者：宜川居处旧地名“赵家花园”。据《宝山县续志》记载：“花卉园邑中最著名者，为彭浦赵氏花园”——人称“赵家花园”，原址在今宜川公园。距今已有200多年历史。赵家后人与相邻乡民世代种花为业，享誉沪上和海外。新中国成立后，此地花农成立“花园联社”，负责人赵福兴曾于1958年赴京出席了全国劳模大会，获得周恩来总理亲自签名颁发的奖状。张荣安人届古稀之年，适逢花农移地生产，“赵家花园”改建成了大都市内环线一侧高楼林立、新村遍布、花香鸟语、四通八达新的宜居地。张荣安谈笑风生，精神矍铄，童心未泯，手舞足蹈，健步行路，不用拐杖。健康指数基本正常，偶尔因病治疗，也能很快康复。张荣安一天到晚乐呵呵的，无忧无虑。

一年365日，张荣安天天都要往返步行1万步，到宜川公园打太极拳，风雨无阻，寒暑无间。下雨天，游客稀少，他独自一人在小亭或廊下打拳，每一动作均十分到位。无雨天，他就加入一支太极拳集体健身团队，跟着录音机播放声乐曲拍施展身手，更加富有情趣。

张荣安生活很有规律，每日5时许起床。早晨，喜食豆浆，将一根油条分成两半，老夫老妻各吃半根油条与一只大饼同桌美餐，有滋有味。结为伉俪老来伴，相濡以沫，相敬如宾。他的老伴今年95岁高龄，一如既往操持家务，屋里屋外收拾得干干净净，一尘不染。95岁老伴谢绝别人代劳，坚持上厨房掌勺烹调美味佳肴，让老爱人张荣安大快朵颐，心满意足。中午，吃一小碗大米饭，荤素皆吃，尤喜水产品与宁波家乡特产以及红烧猪肉与牛肉，不吃肥肉。午睡，约2小时。下午，独自出门，到居处周围姹紫嫣红的绿化园地随处走动，在百花丛中与熟人闲话。晚饭后，看一会儿电视，最爱欣赏的是甬剧、沪剧、京剧和故事片。夜里10时许就寝，睡眠香甜。

大家都十分敬重98岁老前辈张荣安。他的子孙小辈满怀孝心，常来探望。张荣安颐养天年，心旷神怡，共享天伦之乐。



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

银发无忧

据美国关节炎研究协会(AAOS)调查披露，美国患有各种损害型关节疼痛的类风湿性关节炎(RA)患者超过5000万。AAOS报告还指出，RA症是一种自身免疫性疾病，但是它特别针对女性！在美国患有RA症的5000万人中，75%是女性。

对于RA症的修复与治疗，有些专家会感到有许多关于如何控制RA症状的理论。但是，“没有万能的方法，也没有一刀切的做法！”哈佛医学院教授阿什利·布瓦纳说。但有许多患者认为：在自己的生活中改变膳食的结构与进食方式，完全可以替代药物的治疗。在这里，介绍一些利用饮食控制RA病患的经验与方法：

坚持避开乳制品

避开乳制品时，关节的僵硬与疼痛也明显减少了。因为

利用饮食控制老年关节病

刘树英/编译

乳制品能产生致关节炎的介质前列腺素、白三烯、酪氨酸激酶自身抗体及抗牛奶IgE抗体等，易致过敏而引起关节炎加重、复发或恶化。即使常规低脂和脱脂牛奶仍然是禁止的。远离面筋等高糖食品，因为糖类也易致过敏，会加重关节滑膜炎的发展，易引起关节肿胀和疼痛加重。

严格控制加工食品，因为很难知道你吃的加工食品与添加了什么。姜黄是一种传统的印度香料，用姜黄与其他有机食物制作的咖喱饭是治疗关节疼痛的良药。根据最近《炎症医药治疗学》发表的一项研究，姜黄已被证明能缓解关节炎的疼痛程度，甚至改善受伤关节的僵硬和功能限制。

调整了免疫协议

利用饮食控制RA病患的自身免疫协议(AIP)。做过敏测试并通过一些试验和调整，淘汰过敏性加剧RA症状的全部食物；引入对RA有益的酸樱桃、栗子、松子仁和巧克力、蔬菜；并设法控制RA实现无药物治疗，除了偶尔的抗炎药泰普生钠。

调整AIP以满足个人需求是很重要的。特别是以酸樱桃代替药物，其治疗效果如同非甾体类抗炎药一样。其治疗奥秘是：

酸樱桃能通过抑制产生触发前列腺素的炎症化合物的Cox-酶来减轻关节炎的疼痛。对此，美国马里兰州州立医院骨科医务部主任泰特·鲍姆和《查加斯病探讨》作者比尔·戈特利布两位专家一致认为，酸樱桃将使关节受伤者得到真正的治愈。其具体方法是：每天吃10到20个酸樱桃的果实，或饮用32盎司的酸樱桃果汁。

适饮葡萄酒

适饮葡萄酒很有益。根据美国布莱根妇女医院风湿病学家马克·柯斯顿巴德最近的研究，每周喝4~6杯葡萄酒的饮酒者，患四肢关节炎的几率比饮酒者少45%。因为葡萄酒含有较多的抗氧化剂，如酚化物、白藜芦醇、花青素、鞣酸、黄酮类物质等更好的健康解毒剂。据马克的指导，中老年人应该限制自己使用一个仅有12盎司的酒杯，而且规定大约每天仅喝1杯葡萄酒。每天适量饮葡萄酒，的确可以降低RA症的循环发炎疼痛的症状。(译据美国杂志《生活奥秘》2017年7月号、《生物化学与营养学杂志》2017年第5期、《炎症医药治疗学》2017年4月号等)

(译者声明：版权授予刊载者，拒绝网摘与转载)

颐养妙招

豆杞枣汤缓解视疲劳

文/蒲昭和

加适量冰糖溶化后饮用。本方为两次服用量，早、晚各服1次。对缓解视疲劳、眼花目暗有一定效果。

中医认为，目为肝窍，视疲劳多为肝血不足，肝肾阴虚，故以“肝劳”名之，在治疗上重视以养肝益肾为主。黑豆含丰富的蛋白质、胡萝卜素、维生素B类，有补肾强身、滋阴明目、解毒功效；枸杞子是滋

肝补肾良药，兼具益精明目、养血之功，研究表明，枸杞还有抗疲劳、提高免疫力作用；大枣则能健脾益气、养血安神。三味合用，可起补益肝肾、滋阴补血功效，服用此方有助缓解视疲劳。常服此方，对用眼过度者有一定保健作用。当眼睛干涩、视力模糊症状明显时，上方可加清肝明目之菊花3克，其效果会更好。

益寿新知

据英国《每日邮报》报道，哈佛大学研究员追踪10万名中年男女二十余年，详细记录他们的饮食、生活形态以及吃饭地点。近日发布研究结果，得出结论：越常在家吃饭的人患糖尿病的风险越低。一周在家吃晚餐五到七次的参考组，比一周在家吃两次晚餐的对照组，罹患糖尿病的风险大约降低15%。

调查发现，这十万人最早被追踪时，都是没有患上糖尿

经常在家吃饭不容易得糖尿病

文/隽秀

病的，但二十余年后有近万人患上二型糖尿病。经常下馆子吃饭的成年人，一顿饭摄入的脂肪和能量就超过全天的推荐摄入量。在外就餐会容易摄入更多的能量、脂肪和盐分，这些极易造成血液中的胆固醇增高、体重增加等，进而导致包括糖尿病在内的各种慢性病。

在西方，成人的超重、肥胖及糖尿病等健康问题被认为与在外就餐关系密切，各国

政府都曾号召人们常回家吃饭。如果能经常回家吃饭，增胖的风险也会降低，因为人们会食用更多健康蔬菜，放弃饮用不健康饮料。只是研究没有深入调查这些在家吃饭的人，食物是厨房烹饪还是微波加工的。

总之，研究进一步发现，养成在家吃饭的习惯，对预防和控制糖尿病都非常有益。该研究对于鼓励人们在家烹饪来说十分重要。