



养生之道

传奇画家富华之养生秘诀

文
丁惠增

新春伊始,93岁老画家富华在上海市陶行知纪念馆举办“春之韵——富华花鸟画展”。我和老伴在小儿陪同下,2月17日年初二参观画展并到他的住所拜年。93岁的传奇画家富华,耳聪目明,精神矍铄,讲话中气足,尤其记忆力惊人。近百岁老人人生经历坎坷,跌宕起伏。他原名富继武,满族富察氏正蓝旗人。1926年生于北京,1943年参加革命,1944年转入江北淮南新四军参加抗日斗争,1945年担任中共南京地下党市委书记陈修良(1904—1998)的通讯员兼秘书,1946年2月加入中国共产党,1947年11月受陈修良同志派遣,由南京到上海市大场搞地下工作,任中共上海北郊区区委委员,开展农民运动,建立党的地下武装,迎接上海解放。1949年1月13日他深夜被捕,狱中受尽严刑拷打。因为国民党特务知道他会武功,所抓捕他的6个特务都是打手,他们一拥而上,打了整整一个半小时,两颗牙齿被打掉。后来又坐“老虎凳”,灌辣椒水,被打断3根肋骨,落下肺部后遗症。1949年5月23日,上海解放前夕,富华和难友们成功越狱。“文革”中他又落难,被投入狱中,多次死里逃生,受尽折磨,牙齿全部掉光,成了无“齿”之徒……

中华人民共和国成立后,他是上海中国画院、上海油画雕塑院、上海海墨画社的创建人之一,为著名花鸟画家。耳顺年后,负笈英伦一去25载。先后到意大利罗马、佛罗伦萨、威尼斯、夏威夷及澳大利亚、新加坡、马六甲、巴黎、非洲、美洲等30多个国家和地区游历并举办个人画展。伦敦大英博物馆、维多利亚博物馆、曼彻斯特国家艺术馆、喀麦隆博物馆、巴斯博物馆、利兹博物馆、南澳洲皇家艺术馆和德国哥伦博物馆等均收藏其作品;曾被英国BBC电视台、广播电台多次采访介绍。富华自幼习武,为武林高手杨雨亭、褚桂亭入室弟子,学得道家拳术形意八卦融会于笔墨之间。旅英期间,富华以表演、教授外国人中国功夫和中国书画艺术为业,并创办“英国中国画画家协会”及会刊;2007年还和澳大利亚裔英国教授多乐喜(1930—2011)结为夫妇。2011年他自英返国,2015年4月定居大场,平日在家研究、搜集流失海外一大堆中国古代珍贵瓷器和文房四宝,并著书立说。他和三联书店签约拟出6本专著,现已出版《中国五代柴窑瓷器》《中国宋代汝窑瓷器大观》《宋代五大名窑(汝、官、哥、定、钧)》。

富华一生波澜壮阔,极富传奇色彩。其养生方略也与众不同。走进他的二室一厅画室,首先映入眼帘的是赵丹和沙孟海为他题撰的“红雨楼”。富华精通武艺,爱耍十八般兵器。画室里除笔墨纸砚外,便是刀枪剑戟了。他常与笔者侃大山,说起他的养生之道。每天早上4:30起床,先吃3种药:一是阿斯匹林;二是中药:牛黄解毒丸;三是鱼肝油,主要防止高血压、血管硬化、保护眼睛。此法已坚持20年。他从不生病,不知“三高”;也从不去医院,所以他无“病历卡”。早上喝2大杯浓茶,然后抹桌扫地搞清洁卫生,等于早锻炼。一日两餐,上午10时一餐,下午4时一餐。他是北方人,喜欢面食,自己动手烙饼,包饺子、做馒头;最喜欢吃面疙瘩。他说这是人生乐趣。从来不吃补品,也不吃水果。他长期一人独居,不用保姆,也不依靠子女、家人照应,每天晚上7:30看完中央电视台“新闻联播”后睡觉,天天如此。富华除了潜心研究写作外,他画画自娱。他最喜欢学习,尤其学习习主席讲话、人民日报、解放日报“社论”,犹爱看《新民晚报》“国际新闻”版,对国内外形势分析头头是道;常到邻近的行知实验中学应邀作报告。他的演说水平高,听者鸦雀无声。今年8月20日解放日报刊登《习近平的七年知青岁月》一书出版的消息,他次日打电话给“行知”杨卫红校长,由他出资购买100本书送给学校,杨校长说买50本足矣,结果他买了50本送给该校,祝贺新学期开学……他常对我说:生活一定要有规律。一不吸烟,二不喝酒。年纪大了,一定要量力而行,细水长流。老子说做人一要“知己者明”,意为人贵有自知之明;二要“知止者智”,即适可而止;又说“武艺伴随着我革命的一生”。想必这就是他处世之道和养生秘诀吧!



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



饮食养生

芳菲四月,春意盎然,走在乡间,一树树榆钱挂满了长长短短的枝条,在风中轻轻摇曳,人们会趁鲜嫩采摘下来,做成各种美味佳肴。

榆树果实形圆,薄如铜钱,故名。据测定,每100克榆钱含碳水化合物8.5克,蛋白质3.8克,脂肪1克,膳食纤维1.3克,矿物质3.5克,钙280毫克,磷100毫克,铁22毫克等。榆钱的含铁量是菠菜的11倍,是西红柿的50倍。

榆钱的吃法很简单,除了直接上树,撸下来,一饱口福,还可以捋上一篮,洗净了,上笼屉蒸,直接蒸或掺上面粉做榆钱糕,尚未开锅,那灶间已弥漫一缕缕甘美芬芳。榆钱还可以做粥,最好用粳米,粥刚开沸,将青青的榆钱投进去,稍稍焖上一会儿,赶紧开锅,撒点细盐,但见一锅的莹莹绿



辣木为多年生热带落叶乔木,原产印度,在我国也有大量栽培和种植。在生活中印度当地人常以辣木为食,鲜叶可作为蔬菜食用,嫩叶类似菠菜,可以作汤或沙拉,嫩果荚也可以食用,干种子可以打成粉末作为调味料,幼苗的根干燥后也可以



益寿新知

发表在最近出版的《美国老年学会》期刊上的一项研究称,走路速度较慢的老年人易患老年痴呆症。

据统计,2015年全球范围内痴呆症患者人数已经上升到了4700万,痴呆症会明显影响人们的生活能力。目前痴呆症的常见类型是阿尔茨海默症,但同时还存在其他类型的疾病。

因为目前还没有治愈老年痴呆症的方法,因此了解可能会导致痴呆的风险因素尤

青白榆钱药食香

文/魏俊

意,仿佛水面铺开的片片青荷,热乎乎的米香与榆钱的清香融洽地融混在一起,轻轻地啜一口,那感觉别有风味。难怪清代诗人郭诚在《榆莢羹》中这样赞美榆钱:“自下盐梅入碧鲜,榆风吹散晚厨烟。拣杯戏向山妻说,一箸真成食万钱。”可见古人早就知道蒸食榆钱的乐趣了。

其实,榆钱不仅美味,同时也是很好的防病保健良药。祖国医学认为:榆钱有利水通淋、消除湿热之功效。《神农本草经》将其列为上品,“味甘平,主大小便不通,利水道,除邪气,久服轻身不饥”。《医林纂要》中称:“榆钱,可补肺、止渴、敛心神、杀虫。”用榆钱100克浸泡于75%的500毫升酒精中,密封2-3日,压榨去渣,以浸出液涂擦患部,对治疗体癣、手足癣具有独特疗效。



颐养妙招

花粉季巧用辣木

文/宁蔚夏

打成粉末作为调味料,均有辣味。

辣木有很高的营养价值,叶片和果荚富含多种维生素、矿物质和氨基酸,还含有多酚、抗氧化物等多种有效成分,以及多种生物碱。据测,每100克辣木中含有的维生素C是柑橘的7倍,铁是菠菜的3倍,维生素A是胡萝卜的4倍,钙是牛奶的4倍,钾是香蕉的3倍,蛋白质是酸奶的2倍。因其有很好的饮食营养作用,又被誉为“生命之树”和“植物中的钻石”。作为新的低卡路里超级食品和营养保健食品,目前辣木正在不断进入现代人的生活中,备受瞩目。

在印度的传统医学(阿育

吠陀)中,辣木自古就作为治病良药,被用于许多疾病的治疗,在当地家喻户晓,广为人知,因此又被誉为“绿色万能药”。现代研究,辣木含有丰富营养素,被广泛用于改善各种疾病,且成效显著,有的科学家更将辣木视为现代医学的救星。

时下正值花粉季,许多人为之所扰,甚至叫苦不迭。辣木药食兼优,有很好的医疗保健功效,在世界花粉症第一大国日本,辣木被推荐为遏制花粉症对策的主要食品,建议每天加入饮食尤其是蔬菜食用。而且辣木还是老年人非常好的食药品,用于多种老年病的防治。

走路慢的老人易患痴呆症

文/曹淑芬

为重要。例如,研究人员发现,走路速度较慢的老年人似乎比步行速度快的人面临更大的风险。最近,英国研究人员对于行走速度、思考和决策能力的变化以及痴呆症的影响又进行了进一步的研究。

在这项研究中,研究人员对“英国纵向老化研究”中的数据进行了分析,这项调查的对象主要是在英格兰生活的60岁以上的老年人。

研究人员分别收集了这些老年人的行走速率以及其

患痴呆症的比例。

研究显示,在近4000名老年人中,走路速率较慢的人患痴呆症的风险明显高于走路速率较快的人。

研究还发现,走路速率下降较快的老年人的思考能力以及作出决定的能力也较低,而这些人被诊断患有痴呆症的机率较高。研究人员指出,该项研究表明,走路速率变慢可能预示着患痴呆症的风险增加。

(编译自美国《科学日报》)