

王国杰的文化养生法则

文 蔡小鸥

长寿之道

王先生近年来容光焕发精神抖擞,数年未见的老朋友碰到他,阵阵惊呼:你气色咋这么好啊?!咋一点不见老啊?!吃了啥神丹妙药啦!

王先生哈哈一笑,我的神丹就是养脑练脑,妙药就是梦想成真!

今年78岁的王国杰先生,自幼酷爱文学,就读于上师大中文系时,曾梦想做一名记者,毕业后却做了教师。他从高校的副教授岗位上退休后,拾起旧梦。63岁时,取名“申涛”在新浪网开了博后,便开启了媒体之路。他以扎实的文字功底、独特的文风撰写出的十足老上海味的“石库门系列”,被《上海人民广播电台》“为您服务”栏目主持人小窗纳入了“石库门故事真好听”,并成为了经典节目;他以“上海好白相”“上海老味道”系列广播的嘉宾组组长,完成了采、编、播“一条龙”流程。6年来,这三大沪语节目已成功播出了200期;他又以一口地道的沪语在《弄堂里》《上海故事》《上海石库门》《精彩又一站》等电视节目中出任嘉宾。“申涛”已作为沪语节目的“招牌菜”吸粉无数,走在路上会被粉丝认出并合影。

近年来,他在上海老年协会、《东方讲坛》等发表不少学术论文。作为一个老上海人,他觉得有责任传承民俗文化:他作为《上海炎黄文化研究会》的宣讲师,在多处开设了传统文化讲座;他以《上海筷箸文化促进会》的理事,代表中方赴韩出席中日韩筷箸文化学术研讨会;2017年夏天,他应邀去崇明开设《中西餐饮文化中的智慧》讲座,并进社区为上海小囡开设了沪语讲座。

谈到养生,王国杰先生最不屑的就是吃吃喝喝。“养生先要养脑,也就是文化养生。身体保养得再好,脑袋跟不上时代,即便长寿,也不过是多活几年的躯壳。作为一个老知识分子,为社会做点公益,体现自身的价值,得到的快乐远远胜于吃喝玩乐!”

作为文化使者,王先生忙得不亦乐乎,忙得快乐,忙得有价值。至今,他还保留着一个有趣的练脑方式,就是每年的高考作文题,他都会拿来自考一下。如今,他的文字已驰骋在各大报刊、电台、电视媒体的金光大道上,梦想不但成真,并且全面通畅,走得更加宽广,他怎能不容光焕发?

曾经与他心怀同样梦的老同学,因对生命的价值观不同,而成了花园里晒太阳聊天的某大爷、棋牌室里“砌墙”的某大娘。王国杰先生不忘初心,他的生命在奉献于社会时又能圆梦的“文化养生”中,熠熠生辉!

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



益寿新知

哥伦比亚大学梅尔曼公共卫生学院与哥伦比亚老龄化中心的研究人员发现,握手力量大的男性步入婚姻的概率高于握手力量弱的男性。但握手力量不能说明女性的婚姻状况。

发表在最近出版的《社会科学和医学——人口健康》期刊上的这项研究称,以前已经有研究认为,握手力量是衡量健康状况的公认指标,被认为与独立应对问题的个人能力有关,还可以用来预测心血管疾病患病概率和寿命。

研究人员通过人口调查来研究婚姻状况与握手力量的关系。他们把挪威特罗姆瑟的5009名成年人分为年龄衔接的两组:一组为1923年到1935年出生,另一组为1936年到1948年出生。

饮食养生

地中海饮食有助于保护大脑免受衰老,抵御认知能力下降。最近一项研究表明,以下这些食物是维持大脑健康营养素的良好来源,包括鱼类、全谷类和蔬菜等等,可减少罹患老年痴呆症风险。

大脑会随着年龄的增加而逐渐萎缩。一项新的研究发现:在七十岁以上的老人之中,保持地中海饮食习惯的人会比没有这种习惯的人不容易大脑萎缩。

节气养生

气温升高,一些疾病也会随之产生,那么入夏我们应该谨防哪些疾病呢?

谨防红眼病

入夏时节要注意预防流行红眼病。此病潜伏期短,受感染后二十四小时内发病,自觉双眼剧烈疼痛,畏光流泪,有异物感。

得了红眼病,一要防止传染,二要及时治疗。患者的洗漱和擦拭物品要专用,尤其在集体场所,更要做好各项隔离工作。预防红眼病的关键是,在高温高湿的初夏,一定要注意个人卫生和眼部保健,少去人多的场所,避免接触传染源。

谨防脾胃病

很多人在夏天容易出现各种各样的胃肠道问题,其中的原因,一方面是由于入夏后人体胃口自然变差,消化功能本来就随天气受影响;另一方面,由于人们贪凉嗜好冰寒的食物,刺激肠胃,使胃受到强烈的低温刺激后,血管骤然收缩,血流量减少,从而影响胃肠道消化液的分泌,导致生理功能失调。很多老人、儿童以及消化功能不良者就往往在夏季出现腹部疼痛、胃炎等情况。

在立夏时节养护脾胃,最好能多进稀食,吃粥喝汤,既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。此外,新鲜蔬菜水果能补充充足的维生素、水和无机盐。在食物中,清热利湿的食物有各

握手力量预示男性婚姻与寿命

文/方留民

研究人员评估了他们在59岁到71岁期间婚姻状况与握手力量的关系,然后与挪威全国死亡数据进行对比。

另一方面,研究人员用握力计来评估每个人的握手力量。

握手力量对老年人具有特别意义,能够提示与健康有关的大量信息,像心脏病风险、骨折风险、身体活动能力、社交活跃度和健康度以及享受高质量生活的能力。同时,婚姻在上述很多方面也可以带来益处。

研究人员发现,第二组即1936年到1948年出生的人群中,握手力量弱的未婚男性人数多于第一组,反映出越来越不强调婚姻重要性的社会趋势。

近几十年来,女性在经济上对男性的依赖程度下降了。同时,男性在健康上对女性的依赖程度却不断上升。单身且握力弱的男性不在少数,这些男性既缺乏力量,又缺乏婚姻带来的支持,对这一群体来说,算是双重负担。这一事实说明,应当更关注这一群体,尤其是考虑到这群人的身体状况相对较差。

研究人员表示,对这一群体的帮扶政策包括提供住房安排,鼓励他们加强社交互动,加强对这一群体的咨询服务,让他们对老年生活有更充分的准备,提供相关信息,让他们尽力避免独居给健康带来负面影响。

研究人员指出,新技术也许有可能抵消一些与握手力量弱有关的缺陷。人们也可以通过社会政策提高对这一群体的关注度,从经济上扶持这类既缺乏力量又缺乏配偶支持的双重负担人群。

地中海饮食能减缓大脑萎缩

文/晓秀

这项研究是由苏格兰爱丁堡大学的研究人员完成的。研究的对象是967名70岁老人,这些老人在日常的饮食中喜欢选择水果、蔬菜、橄榄油、豆类以及谷类,还有适量的鱼类、乳制品和葡萄酒。三年过后,562位老人进行了一次核磁共振扫描来测量大脑容量,其中的401位老人在他们76岁的时候进行了第二次测量。然后将这些扫描进行整理对比,得出的结论是:坚持地中海饮食习惯的会比那些没有此习惯的人们大脑容量高出0.5个百分点。

随着年龄增长,我们的大脑会萎缩,脑部细胞的消逝将会影响我们的感知能力和记忆力。爱丁堡大学的研究人员Michelle Luciano在一份声明中讲到,“这项研究让我们更加肯定,保持地中海饮食习惯对我们的大脑健康是有益的。”

人夏时节谨防六种高发疾病

文/隼秀

类瓜果,许多水果都有一定消暑作用。

预防细菌性痢疾

细菌性痢疾是由痢疾杆菌引起的最常见的肠道传染病,除与苍蝇繁殖活动有关外,还与夏季气候适宜痢疾杆菌繁殖、天热人们喜欢吃生冷食品引起肠胃功能紊乱有关。

控制菌痢的关键是早发现,早治疗;其次应搞好环境卫生、饮食卫生和个人卫生,加强对饮食、水源管理,消灭苍蝇,不吃生冷蔬菜,不吃不洁瓜果,不吃腐败变质或不新鲜的食物,养成饭前便后洗手的习惯。

预防热伤风

夏天的普通感冒俗称“热伤风”。夏季天气炎热,为了散发体内的热能,人体的表皮血管和汗腺孔扩张,出汗很多。入睡后易使身体受凉而发生感冒。热伤风病情较轻的一般无发热及全身症状,或仅有低热、头痛、全身不适等症;病情较重的常有高热,而且出汗后热仍不退,并伴有头痛、沉重如裹、身体酸懒、倦怠无力、口干但不想喝水、小便黄赤、舌苔黄腻。

对于热伤风,病情较轻时适当服些感冒药,一般两三日即可痊愈。对于较重的暑热感冒可用中药治疗。预防热伤风,主要是锻炼身体,增强机体的抗病能力,使身体能够适应暑天的多变性。要随早晚天气变化及时增减衣服。

谨防头痛

夏季的高温、闷热、雷雨、大风、天气骤变,常会诱发或加重头痛。由于夏季气候炎热的原因,使得人们常常睡眠不好、食欲不振,这也就造成脾胃失调,从而引发偏头痛,这种头痛主要是由于营养不良、血糖偏低所造成的。有些人的头痛是睡眠不足所引起的,保证充足睡眠就能调理身体。另外,情绪激动、精神疲劳都可诱发头痛。

应对夏季头痛,不能过分依赖药物,可通过调剂饮食、补充水分,消暑降温、节制冷食、调整情绪、注意休息等手段进行保守治疗。夏季天气炎热,大家一定要养成良好的饮食习惯,保持良好的心态,尽可能远离头痛。

谨防皮肤病

夏季天气潮暖,有利于各种真菌、细菌的繁殖生长,加上夏天人容易出汗,皮肤潮湿,如不保持干燥,真菌便会侵害我们的皮肤,引起皮肤癣病。最常见的皮肤癣病是足癣,也就是我们所说的“脚气”。脚气患者夏天很难受,因为除了脚趾间的皮肤发红、糜烂、生小水泡之外,还会瘙痒及有异味。另外,很多青壮年男士在出汗后没有得到及时清洗,真菌在皮肤上繁殖,会形成丘疹、水泡、鳞屑等,损害皮肤。

保持皮肤清洁干燥,是防治癣病的基本要求。尽量分开生活用具是预防癣病传染的重要措施。注意个人卫生,保持皮肤干爽;勤洗澡并更换内衣,袜子要选用棉质的,以利吸汗、透气。