长寿之道

# 诗翁一百零四岁 实话养生心康泰

文/顾德惠 周贤良

2018年6月,上海文史研究馆馆员周退密一百零四岁,慈祥和蔼,直率可敬。

笔者曾多次探访老寿星周退密,闲聊之时请教养生之道。

周老笑容可掬,侃侃而谈:“阿拉何来长寿之道?窃以为——做人,只要乐观好学,廉洁自律,保持一颗平常心,善言善心,多做好事,心宽体健,自可颐养天年。”

他话锋一转,坦陈心声,实话实说:“当然,人吃五谷,难免病痛,却也不必患得患失杞人忧天。有疾病,要正视现实,切勿忌讳,积极配合医生进行科学治疗,同时适当健身增强免疫力,长命百岁或可期颐而至也!”恰值他九十四岁高龄,光阴似箭,一晃十年,如今周老年逾百岁身体尚健,反思他的肺腑之语正是金玉良言,也许他老人家多多少少得益于新时代向上向善精神力量之缘吧!

周退密,学名昌枢,字退密,生于1914年9月,浙江鄞县(今宁波市鄞州区)人。

其先人自明及清七代业儒,祖父和父亲弃儒从商,其父曾是中医,始终崇尚历史悠久的中华民族传统文化,是一个书香门第。周退密饱学诗书,沉浸翰墨,国学根底深厚。他的儿子、一个孙子和一个孙女俱为大学毕业生,其孙懋越历任英国牛津、伦敦、剑桥大学研究生导师,学贯中西,又为增进中外民间友谊有所助力。周老喜欢吟诵诗词,语及周家人和亲友以及海内外炎黄子孙同胞众多传播中华传统文化乐事,笑逐颜开,心宽体健。

比他小几十岁的周贤良多次向他求教,或与老寿星互寄新年贺卡,于2009年10月又收到周老一封充满深情厚谊的回信,照录如下:“接奉大片,知有乔迁之喜……书一纸留念,草草写就,随函附上……颂家中阖第平安快乐。退密手上,中秋后二日。”附诗——绿蚁新醅酒/红泥小炉火/晚来天欲雪/能饮一杯无?挥洒笔墨书就之一纸诗笺,题:贤良宗兄乔迁之喜,九六老人退密书贺。上盖朱文之印,下有周退密名章。

老寿星佳作多多,他吟咏《杭州诗翁弘道社兄辱贺新岁并示新什三首步韵奉酬》五言诗三首,刊于《上海诗词》,转录其一:“岁月逼人至,九逢老虎年。生于民国后,学在浦江前。伏枥槽盈豆,挹浆星挂天。青衿真旧物,惭愧祖孙传。”

眷恋亲情友情忘年交情炎黄子孙同胞情,周老郑重其事回函或写诗或书赠墨迹,善待别人,虚怀若谷,胸襟宽广,躬逢盛世,心旷神怡,延年益寿,不亦悦乎!诗友为他点赞:“仁慈长寿!”信哉此言。

他的前半生经历坎坷,毋庸赘言。新中国成立后,周老参加教育工作,成为一名光荣的人民教师。1956年开始八年之间,在黑龙江一所学院任教;1964年,奉调回上海外国语学院;1966年,“文革”期间“靠边站”;1972年,他被重新起用;其后,被调至“法汉辞典”编写组协同编辑工作,至1982年数百万字的《法汉辞典》正式出版,其中蕴含了他的一份心血。退休后,发挥余热奉献爱心。初,他去社区老年人书画班指导书法;继而又当志愿者成为区老年大学书法教员;1988年,被聘为文史馆馆员……年老心不老,乐此不疲。

老寿星日常饮食清淡,适可而止,不抽烟,不喝酒,不熬夜,不生气,凡事达观,随遇而安。

数年间,他已至少出版了《鹤叟诗词集》、《红豆词唱和集》等七本书。周老笑言:“日常勤于脑力劳动,构思诗文,做一些力所能及的轻体力运动,动腿散步,动手写字——健脑健身,有利于身心健康,有利于防止未老先衰。”

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

# 我是如何控制糖尿病的

文/董少广

我母亲是高血压病人,父亲是糖尿病人。我今年59岁,得糖尿病、高血压已经18年了,那时我身高1.72米,体重180多斤。我刚开始生病的时候,总是想找到能够药到病除的灵丹妙药,却不愿意调整自己的生活习惯,因此病情多次反复。随着年龄的增大,我深深地认识到减轻体重是降压、降糖的一个重要条件,也有助于控制心脑血管并发症的危险。多年来通过管住嘴,迈开腿,调整好自己的心态,收到了一定的效果。

首先,是节食少食,饮食清淡。除了控制主食的限量,再加五谷杂粮,如玉米渣、小米、燕麦、高粱、薏米等。其次是以素为主,多食各类水果、凉拌菜,尤其是妻子利用微波炉制作的各种蒸菜,不仅操作简便,随时都可以吃。芹菜,以前通常都是食茎,叶子大多弃之,如今妻子将芹菜叶子收集起来蒸而食之,口味甚佳还可降血压。对于茄子,炒、煎由于用油较多很不利于健康,切成细条拌上面粉蒸食,则是很好的选择。在我家最常吃的还有蒸莴笋叶、蒸土豆等,以及满地爬的马齿苋、荠菜等更为低贱的野菜,口味可以按需调整。晚餐用大枣、莲子、花生、黑豆等杂粮为主料的“八宝粥”,也是我家常吃的主食。

得病18年来,晚饭后,看半个小时左右的新闻节目,快速行走是最适合高血压和糖尿病人的运动,周末如果有时间还经常邀亲朋好友一起爬爬山,每天运动在一个小时左右。不但锻炼了腿脚,连上肢都跟着一起运动,边走边聊,海阔天空,畅所欲言,既增加了知识,思维更加敏捷,还可以缓解心理压力,清除淤积在心里的“情绪垃圾”,也是一种调节人体免疫力,使动脉硬化变软的一个最有效的方法。

除了有规律的饮食和运动,我还坚持每天饮用红酒泡洋葱50毫升和每天早晨坚持空腹食用醋泡黑豆15–20粒。

最后,在改善生活方式的同时,坚持按时服药,因我属于超重及肥胖型的2型糖尿病患者,二甲双胍一直作为我的首选药,后又增加一粒罗格列酮胰岛素增敏剂,我的体重从得病时的180多斤,如今体重不到165斤左右,近年来血压不需服药,已能基本控制在正常范围,血糖、血脂等也基本达标。

饮食养生

# 菌中皇后话竹荪

文/缪士毅

“竹径清风涤烦暑。”夏日炎炎,修篁遮日的竹林,给人们减去了几分酷暑,而生长于竹林间的竹荪,则足让人一饱口福。

竹荪,又名竹参、竹笙、僧笠蕈等,担子菌纲鬼毛科真菌植物,为我国特产,世界名贵食用菌之一。竹荪营养丰富。据分析,每100克干竹荪含粗蛋白15–22克、粗脂肪2.6克、维生素C1031毫克和维生素B类。特别引人注目的是,竹荪中含有19种氨基酸,包括8种人体必需氨基酸。此外,还含有多种微量元素。

竹荪素有“菌中皇后”“山珍之王”“素菜之王”的美称,入馔历史悠久,清薛宝辰《素食说略》载:“竹松,或作竹荪,出四川……清脆腴美,得未曾见。”经历代发展,如今,竹荪食用方法众多,烧、炒、焖、扒或作汤等,皆可成美味。烹调时,新鲜竹荪需先用冷水洗净剪根,再放入开水中焯后迅速捞出晾凉,然后作菜;干竹荪同样需用冷水洗净泥土,再用温水浸泡回软。以竹荪为主、辅料烹制的菜肴,如竹荪扒鸡片、红焖竹荪、清汤竹荪豆苗汤、竹荪烧双菇等,风味别具,惹人垂涎。竹荪在地方名菜中也占有一定的席位,如川菜中的“竹荪干膏”,爽滑脆嫩,汤鲜味醇;湘菜中的“菊花竹荪汤”,清脆腴美,清香四溢。竹荪不仅味美,而且还有独特的防腐保鲜作用,即使在炎夏,在吃剩的菜汤中放一两朵竹荪,可使汤羹三四天不会变馊,这是其他蔬菜所不及的。

竹荪既是菜谱,又入药典。祖国医学认为,竹荪具有补气益肾、止痛止渴、防腐解毒之功效。现代医学认为,竹荪中所含的多糖物质,能抑制和消除癌细胞,对癌症患者有一定的辅助治疗作用。此外,竹荪还可防止腹壁脂肪的积累,起到减肥的作用。长期食用竹荪,可减少血液中胆固醇含量,预防心血管疾病发生。

古法今用

# 学乾隆泡莲心清心火

文/隽秀

吃顺应天时的食物是营养专家们一直倡导的,这个季节许多中老年人容易上火烦躁,动不动就失眠多思。清心火的食物当属莲心了。莲子的好处恐怕许多人都耳熟能详了,补脾、养心、安神的作用让人视为养生之宝,但小小的绿色莲心却容易被忽视。

正是这不起眼的莲心,却能起到很好的消暑作用。夏季在五行中属火,暑为夏天主令之一。因此,夏季养生的一大关键要点在于祛暑,饮茶应选择有清热解毒、清心降火功效的茶。相传,清朝的乾隆皇帝每年夏季到避暑山庄度夏,总要用荷叶露珠炮制莲心,泡好的莲心茶可以养心安神、固元补益。

莲心茶是指用莲子中间青绿色的胚心泡茶。莲心其味极苦,但却具有极好的降压去脂之效。民间常用以泡茶饮,有清心火的作用,对心肾不交、阴虚火旺的失眠患者,食之最宜。莲子心泡水应该怎么泡呢?您可以直接把少量莲子心用开水浸泡,即可饮之,可治疗高烧引起的烦躁不安、神志不清和梦遗滑精等症,也用于治疗高血压、头昏脑涨、心悸失眠;也可以把一茶匙干燥的莲子心,用一杯滚烫的开水冲泡,焖约十分钟后即可,可酌情加上红糖或蜂蜜饮用,能清肝火、泄脾火、降肝火,清暑除烦,生津止渴。

从临床应用上看,莲心茶还适用于轻度失眠人群。莲心茶的功效与作用除了助眠,更主要的是清心解毒,防暑降温,止血涩精,治心烦、口渴、吐血遗精、目赤肿痛等症,还可以调治高血压等慢性病。

莲子心虽苦,却是夏季里必不可少的清心、开胃食材,莲心茶可以缓解焦躁的心情,食欲不振,还能安定心神,让您一夜睡到天明。莲心味苦、性寒,苦味的食物本身就有降火清热的作用,身体内的火降下来了,心情自然也就平静安详下来。

莲心茶一般人群均可食用,无副作用,但不宜长期大量饮用。莲心尤其适合有体质虚弱、心慌、失眠多梦以及遗精的症状者食用,还可以适合脾虚和慢性腹泻者食用,适宜癌症病人及放疗化疗后食用。平日大便干结难解或腹部胀满之人忌食。