

新民晚报

金色池塘 / 长命百岁

居欣如:快乐每一天最重要!

文/祝天泽

长寿之道

居欣如老师的家在静安区胶州路上，两室两厅的住房。年已86岁的居欣如正在伏案作画。她思维清晰，行动自如，声音响亮。谈到身体为何如此之健，她说：如今身处盛世，国泰民安，社会稳定，我的人生道路一直很顺，而今晚年生活又充实快乐，每天心情都十分愉悦。我始终认为健康第一，只有身体健康才能享受一切。

居老是上海新闻界的老前辈。1953年毕业于复旦大学新闻系，在校任教20余年。1983年调任解放日报副总编辑。1993年被国务院表彰为有突出贡献的专家学者并享受政府特殊津贴。退休后曾任上海市老新闻工作者协会副会长。主要作品有《晚霞集》《一得集》《心语》等。

谈到健康与长寿，居欣如很赞同世界卫生组织的判断与分析：人类健康和寿命与五大因素有关：遗传因素占15%，社会与环境因素占10%，医疗服务占8%，气候因素占7%，而健康的生活方式占到60%。可以这样说：健康就掌握你自己手中。

居老谈了她养生的六条——

一锻炼不能忘。“人体总是要动动的，这样筋骨活络，血脉畅通，可提高免疫力，延缓人体衰老的进程。”居欣如每天坚持体育锻炼。7时许到附近静安体育场，绕着操场走上三圈，然后在树荫下打太极拳，一直坚持，从未间断过。

居老喜欢旅游，先后去过欧洲十国、美国、日本、非洲等地，国内则去了30多个景点。居老说：旅游是一项很好的活动，可以开阔眼界，增长知识，放飞心情。边走边看，一次旅程要走好几里路，练就了“铁脚板”，这是对身体的一种很好锻炼。

二膳食要合理。居老主张人不能吃得太多太好，但人体的营养要保证，要全面。她早餐是牛奶、面包和薏米仁绿豆汤。午餐、晚餐有荤有素，以新鲜蔬菜为主，适量吃些鱼虾和少量肉片。主食中常拌有薏米仁和燕麦。每天她还吃四个核桃。

三生活要规律。“人一定要遵守生物钟，这样才能确保健康。”居老晚上看完电视后11时上床睡觉，早晨5时许准时起床。每天每个时段做些什么，有个大体上的安排，周而复始，天天坚持。“打乱生物钟，生活杂乱无章，昼夜颠倒，那是有害健康的。”

四个人要有兴趣爱好。“培养个人的兴趣爱好至关重要。无论琴棋书画、吟诗作赋要有出自内心的爱好。这样可以获得人类文化的享受，也保持一个愉快平静的心境。”她家书桌上放置着笔墨，摊开着宣纸，书法绘画是居欣如每天必修课。墙上则悬挂着她创作的书法、山水、花鸟画作品。近年来她出版了《居欣如书画作品集》，凡看过此作品集的人都说：居老功底深厚，不亚于专业人士。

五要广交朋友。“人生有朋友相伴，不亦乐乎？”居老有个朋友圈，中学、大学里的同学、同事，老记协的同事，常有来往。他们常常办聚会，回眸以往，交流信息，抒发心声，增进友谊。“友情能消除孤独与寂寞，给人生增添快乐与温馨。”居欣如说。

六心态要平和。“世界卫生组织有一位官员说过，好心态占到健康的一半，我赞同这一观点。”在居老看来，人体的各个器官、各个组织都是由大脑与灵魂指挥的。良好的情绪，能使人经络畅通，血脉调和，促进新陈代谢，延年益寿。“群众中有一句话，叫快乐每一天，这是很有道理的。”居老建议人们要善于安排自己的生活，特别是对退休老人来说要主动找乐子，寓快乐于兴趣活动之中，及时消除不良情绪对自己的影响。

居老不仅是科学的健康理念的实践者，而且是位热情的宣传者。她以《人生百岁不是梦》《让晚霞更绚丽》为题，在报上发文宣传养生的重要性，宣传老有所乐、老有所为。她说：著名作家杨绛，在女儿、丈夫先于她离世的情况下，随遇而安，合理安排生活，活过了百岁。“汉语拼音之父”周有光一生坎坎坷坷，但他泰然处之，活了112岁。一次我遇到新闻界老前辈王维，他年已百岁，问到为何如此高寿，他说了十二个字：吃得下，拉得出，睡得着，想得开。情绪、精神在健康中处于主导地位，好的心态是最重要的！



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

节气养生

燕窝，为雨燕科动物金丝燕及多种同属燕类用唾液或唾液与绒毛等混合凝结所筑成的巢窝，品种有白燕、毛燕、血燕等，以白燕为最佳，有“稀世名药”“东方珍品”之美称。

中医认为，燕窝性味甘平，入肺、胃、肾经，有滋阴润肺，益气补中之功，《本经逢原》言其“大养肺阴，化痰止咳，补而能清，为调理虚损癆瘵之圣药……开胃气，已癆痢，益小儿痘疹”。《本草求真》言其“入肺生气，入肾滋水，入胃补中，其补不致燥，润不致滞，而为药中至平至美之味者也”。现代营养学分析表明，燕窝含有丰富的蛋白质，多种氨基酸、维生素、糖类及矿物质钙、钾、硫、磷等，食后很容易消化吸收。燕窝所含的表皮生长因子，对人体组织生长、细胞再生、免疫功能均有促进作用，能增强人体对疾病的抵抗力，因而有抗感染，防衰抗老，防癌抗癌之功。但本品滋腻，肺胃虚寒，痰湿内停及有表邪者不宜选用。现介绍几则食疗方，供选用。

1. 白芨燕窝：白芨15克，燕窝10克，冰糖少许。将燕窝泡软，洗净、白芨切片，同放碗中，隔水炖熟，去白芨，纳入冰糖溶化即成，每日

1剂。可补阴养阴，止嗽止血，适用于肺结核咯血，老人慢性支气管炎，肺气肿等。

2. 冰糖燕窝：冰糖30克，燕窝3克。将燕窝洗净，泡软、加清水约250毫升，纳入冰糖，文火炖熟服食。可养阴润燥，益气补中，适用于虚损癆瘵，咳嗽痰喘，咯血，吐血，久痢及噎隔反胃等。

3. 燕窝米粥：燕窝5克，大米100克，冰糖少许。将燕窝泡软，洗净、冰糖捶碎备用，先取大米煮粥，待沸后下燕窝，冰糖，煮至粥熟，每日1剂。可益气补中，添精生髓，适用于身体虚热所致的吐血、久痢、久疟，脾胃亏虚，纳差食少等。

4. 秋梨燕窝：秋梨1个，燕窝、冰糖3克。将秋梨去核，燕窝泡软，冰糖捶碎，将二者同纳入梨心中，蒸熟、早晚各服食1次。可滋阴润肺，化痰止咳，适用于肺阴虚所致咳嗽，痰喘，咯血及秋燥咳嗽，胸痛等。

5. 洋参燕窝：燕窝5克，西洋参5克，冰糖适量。将燕窝用清水浸透，摘去羽毛杂物，洗净、晾干，同洋参等一起放入炖盅内，加入八成满的水，加盖，隔水炖3小时，候温饮用，每日1剂。可养阴润燥，降火益气，适用于肺胃阴虚所致的干咳，咳血、潮热、盗汗等。

6. 枸杞燕窝：燕窝30克，枸杞15克，冰糖150克。将燕窝用温热水加盖闷泡，水晾后择去绒毛及杂物，再用清水冲洗，盛入碗中，加入1小碗水，上笼蒸半小时，捞出，再盛入另一碗中，取一大碗，放入冰糖及枸杞，加清水蒸半小时，连枸杞同放入燕窝内服食，每日1剂。可养阴润肺，清肺化痰，适用于慢性支气管炎，肺结核，支气管哮喘等。

7. 牛奶燕窝：燕窝10克，牛奶250克。将燕窝发开，择净，隔水炖熟，倒入牛奶中，煮沸温服，每日1剂。可滋阴养胃，适用于反胃，呕吐。呕吐清水及食物，食少消瘦，纳差乏力等。

8. 银耳燕窝：燕窝10克，银耳15克，冰糖15克。将燕窝、银耳发开，洗净。同冰糖置碗中，加清水适量隔水蒸熟服食，每日1剂。可补虚损、养肺阴，退虚热，适用于干咳盗汗，阴虚肺燥等。

9. 虫草燕窝：燕窝10克，虫草花5克，冰糖适量。将燕窝、虫草花发开，洗净，冰糖捶碎，同放碗中，加清水适量同炖熟后饮服，每日1剂。可补益肺肾。适用于老慢支，肺心病，肺结核，慢性肝炎等。



饮食养生

两款药膳可改善老人便秘

文/曹淑芬

后酌量放入白糖，再用小火煮至糖融化，糯米粉则是用牛奶拌匀，慢慢加入锅中，经过勾芡后即可熄火。

功效：芝麻牛奶糯米糊有助强筋健骨、润肠通便，适合老年人习惯性便秘、筋骨酸痛等症状。

2. 双冬蛤蚧红枣汤

材料：麦冬9克、天冬9克、红枣适量、绿竹笋2支、蛤蚧半斤、生姜2片、盐少许。

做法：将麦冬、天冬、红枣泡水洗净放入锅内，倒入2杯清水，烧开后小火熬煮20分钟，过滤取药汁备用；绿竹笋处理后切成片状，等到蛤蚧吐沙后洗净共同放入锅内，再加生姜片、药汁，3杯清水，最后放入电锅煮熟，加少量盐调味即成。

功效：双冬蛤蚧红枣汤有助养阴清热、润肠通便，对于老年人虚热性便秘有帮助。

常旅游能延寿

文/隼秀

参与者还被要求记录他们是否以及何时去度假。这些男性被随机分为两组：610名对照组和612名干预组，为期整整五年。干预组需要吃健康食物，达到健康体重和进行体育锻炼。如果这些东西无法降低男性心血管疾病的风险，他们还会被开具降压药。对照组的男性被告知像往常一样生活。

研究发现，高强度的生活方式所造成的伤害主要集中在每年休假时间较短的男性群体中。在研究中，假期较短的男性比那些休假时间更长的人工作得更多，睡眠时间更少。这种压力很大的生活方式可能会推翻健康干预带来的任何好处。

研究人员指出，假期是缓解压力的好方法，不要认为拥有健康的生活方式就无需度假。