



长寿之道



瓦补漏不费劲、做起木匠活儿身手不减当年……  
他是『清洁乡村』义务劳动带头人，常爬上旧房顶捡

## 厉害了，生龙活虎的105岁老爷爷

文 | 吕若琦

轻人也自愧不如。与笔者同行前来拜访施春林老人的几位朋友纷纷点赞道：厉害了，生龙活虎的105岁老爷爷！

施春林老人向来体质都很好，很少生病，这和他长年劳动有关，还和他规律的作息时间有关。老人平时早睡早起，生活自理，爱干净，基本上都是自己洗衣服不用洗衣机。

施春林一向心地善良，心境平和、豁达开朗，乐观向上。闲暇时老人书不离手，畅读文章，超常的记忆力令人惊讶和敬佩。不干活的时候，他喜欢读书练字，读的是年轻人都看不太懂的古书，老人家里大门上的对联，是他自己写的，字迹工整，苍劲有力。虽说施春林小时候只读过几年私塾，学得不多，但他勤奋好学，自己识字，记忆力很好，到现在还能讲很多以前读过的故事。

施春林老人还很关心时事，《新闻联播》是他每晚必看的节目。施春林对笔者说，党的政策越来越好，村里的变化也越来越大，日子越过越红火，自己感到很知足。如今，施春林一家很幸福，让老人很欣慰，他希望这样的幸福能一代代传承下去。

施春林老人育有一子一女，目前他和70多岁的儿子及50多岁的孙子同住，这个家庭已是五世同堂，家庭成员有着崇尚尊老爱幼的风尚和习俗，滋润着“长寿文化”。家庭和美，邻里和谐。欢声笑语、怡然自得。这种乐知天命的性情与中医养生理念不谋而合，再加上子孙绕膝的天伦之乐，社会各界共同营造的浓郁敬老氛围，让施春林老人体会着前所未有的归属感和幸福感，心情愉悦，自然能健康安享晚年。

施春林老人在吃的方面也不挑食，比较偏爱甜食，家里有自养的蜂蜜，他一个月能吃上十多斤，平时老人还喝一小杯自己泡制的药酒。当地盛产香蕉、荔枝、龙眼、茶叶、红椎菌、番石榴、红衣花生、黑猪、瓜皮等，是老人享用的绿色食品。老人常年食用淮山、豆类等粗粮，饮食清淡。自家院墙外都有花草

点缀，呼吸着清新的新鲜空气，喝着纯净的泉水，吃着自给的果蔬，享受着原生态生活带来的乐趣。这一切无疑也是施春林老人健康长寿的重要原因。



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

## 玉竹水果饮补气血防感冒

文 / 曹淑芬

感冒分为普通感冒和流行性感 冒两种，两者都是受到病毒感 染所引起。

传统中医认为，古代没有病毒的看法，而是把感冒分为寒性感 冒及热性感 冒两大类，不过门诊中发现，寒热症状同时出现的综合性感 冒居多，建议感 冒患者先治疗感 冒，等到感 冒痊愈再以药膳调 理体 质，如此可望增强抵抗力，减少再次罹患感 冒的机会。

寒性感 冒患者常有怕冷较重、发热较轻、全身酸痛、鼻塞、流清涕、咽痒欲咳、痰白质清稀、口不渴或渴而喜热饮、腹胀、腹泻等症 状；热性感 冒患者

常有身热明显、微微怕冷、咽喉肿痛、咳嗽痰黄、鼻塞、流涕、口渴喜冷饮、便秘便干等症 状。

预防胜于治疗，想要避免感 冒上身，平时就应做好预 防保健，比如准备玉竹水果饮可以补 气血、增强免疫功能、强化人体抵抗力，有助于作为预 防感 冒的药膳茶饮。

玉竹水果饮材料：玉竹 15 克、枸杞 15 克、黄 芪 9 克、防 风 3 克、苹 果 半 个、奇 异 果 半 个、果 糖 适 量；做 法：所 有 中 药 泡 水 洗 净，苹 果、奇 异 果 切 成 小 块 状，然 后 将 上 述 材 料 分 为 4 份，每 次 取 1 份 放 入 杯 中，用 300 毫 升 热 水 冲 泡，焖 约 10 分 钟，过 滤 即 可 饮 用。



益寿新知

## 老年人过度进食伤大脑

文 / 隽秀

美国研究人员发现，老年人若暴饮暴食，每日摄入热量过多，会容易损伤大脑并且容易引发记忆衰退。

梅奥诊所研究人员招募 1200 名 70 岁到 89 岁没有痴呆症的老年志愿者，了解他们的饮食习惯并给他们做记忆测试。

研究人员把这些志愿者按照每日进食量分为三组：第一组人每日摄入 600 到 1500 卡路里热量，第二组人每日摄入 1500 到 2100 卡路里热量，第三组摄入 2100 到 6000 卡路里热量。

一般认为，成年人每天摄入的热量在 2000 卡路里左右

最为适宜。研究人员通过测试发现，所有志愿者中，有 163 名记忆力有问题。第三组摄入热量最多的老年人出现记忆问题的几率是前两组的两倍。研究人员排除可能影响记忆力的因素，如受教育水平、是否有中风史、是否患糖尿病及抑郁症后，结论依然如此。

研究人员总结说，第三组每天摄入热量超过 2100 卡路里的老年人，出现中度认知功能障碍的比例大大高于前两组人。第一组和第二组老年人的平均认知能力水平没有明显区别，说明老年人若是暴饮暴食容易影响认知能力，更容易引发中度认知功能障碍。



颐养妙招

## 七草汤治疗黄褐斑

文 / 郭旭光

黄褐斑是一种常见的色素沉着性皮肤病。多见于女性。临床表现为黄褐色或深褐色斑片，不规则形状，对称分布于面部，无炎症及鳞屑，无自觉症状。随季节、日晒、内分泌变化等因素减轻或加重，呈慢性病程。本病属中医“面尘”、“黧黑斑”、“蝴蝶斑”等范畴，多由于忧思伤脾，脾失健运，郁怒伤肝，疏泄失常，使脏腑功能失调，气血不荣，脉络不畅，瘀而成斑，故肝郁、脾运不及、阴虚、瘀血为其主要致病因素。治当从肝、脾、肾三脏入手，以清肝养阴、健脾益气、凉血活血、化瘀消斑为主。这里有七草汤治之，疗效满意。

具体方法是：取夏枯草 6~15 克，益母草 10~30 克，白花蛇舌草 15~60 克，墨旱莲 15~30 克，谷精草、豨莶草各 10~

15 克，紫草 6~12 克。上药加水煎两次，混合两煎所得药汁，早晚分服。每日 1 剂，1 个月为 1 个疗程。

方中夏枯草清肝散瘀祛斑；益母草活血祛瘀、调经解毒。现代药理研究表明，益母草具有抗氧化、抗衰老的作用；白花蛇舌草清热解毒，亦有抗氧化作用；墨旱莲滋阴凉血；谷精草疏散风热；豨莶草祛风除湿通络、清热解毒；紫草清热凉血，活血解毒，透疹消斑。诸药合用，共奏清肝养阴、凉血活血、化瘀消斑、清热解毒之功效，用于治疗黄褐斑可获良效。

值得注意的是，服药治疗期间忌食辛辣油腻食物，多食新鲜蔬菜、水果，勿动肝火，保持心情舒畅。夏天外出戴草帽，避免日光暴晒。