

仁者寿

文／哲俊

长寿之道

初见韩兆云,他挺拔的身姿、充沛的精力、宽厚的笑容、热情的招呼,让人如同见到了一位慈善的长者,根本不像一位已过八旬的老人。我想起《礼记》引孔子的话:“故大德者——必得其寿。”

当我向他请教长寿之道时,他介绍说:“我的健身方法很简单,就是合理饮食加按摩。我坚持不断几十年了,具体方法就是每天在工作之余或睡前按摩头部,还按摩面部、眼部、手部、腹部和脚部,只要坚持就能见效。”办公室里一群老同志却对我说,老韩长寿,最最关键的是他的心态好,心眼好,对人也好,就是“有德”,这才是他长寿的根本原因,古人不是说“仁者寿”嘛。

没有功利心

韩兆云退休前曾担任上海市纺织局住宅办副主任,经手建造了300多万平方米的房子,还管理了140万平方米房子,被人称为“三房(造房子、分房子、管房子))司令”,但他从未利用职权谋过私。连组织上两次分给他120平方米的房子也没要,最后拿了72平方米,至今还住在里面。他说,房子小些但离单位近,对工作有利。

正是参与建造了不少老式工房,早在10多年前,韩兆云超前地想到住在里面的人现在也老了,为老工房加装电梯可以方便老人上下。为此,他多次召集相关人员进行调研,并邀请人大、政府、建委、房产、社区等部门的同志一起商议,分析困难,提出对策。他不顾年事已高,深入一线实地调查,还请设计部门参与,画出图样,并用书面形式,向相关部门报告。为此,他花费了不少心血和费用,但他仍然乐此不疲。同事们讲他是个人在操政府的心。他说,事关老人利益,是好事,我愿意。

道德感是人的一种社会性高级情感。自我道德的满足减少了心理冲突,从而有益于身心健康。当韩兆云一门心思扑在为民办事上时,疾病也远离了他。

大家开心我开心

韩兆云担任虹口区发明协会理事长时,坚持协会转型创新,走上了为老人服务的新路。

2018年10月30日,在黄浦区图书馆,歌颂我国改革开放40周年的书画展如期开幕。150幅书画作品歌颂了党的丰功伟绩。这已是协会举办的第六届书画展了,也是韩兆云为老人搭建的书画平台。

上海早在1979年就进入了老龄化社会,许多老年人喜欢舞文弄墨。韩兆云想,何不搭个平台,将他们组织起来,让初学者学有所得,让入门者更有进步,于是,老上海艺术梦这个组织诞生了。现在,这些老书画爱好者经常在一起切磋交流,他们理论与实践相结合,切磋与交流并举,还与本市同行及丹阳、嘉善等外地同道举行了20多次的交流。

在此基础上,韩兆云又将会员的作品汇编成摄影作品集、书画作品集,每次都要发行二三千册,还常常供不应求。书画爱好者林菁说:我从小喜欢书画,退休后大家聚在一起画画很开心。没想到,我有了一点进步,韩兆云为我出了专集,这是我的第一本书,我当然很高兴。更没想到的是,这些钱是韩兆云个人为我出的,让我十分意外,也更崇敬他了。

几年来,协会已经编写了十几本书,还为4位书画爱好者出版了专集,团结了一大批书画爱好者,激发了老人的创作热情,老人书画作品水平也在不断提高。

老年人普遍关注自己的健康,韩兆云又组织人编写了养生方面的书籍,无偿地送给敬老院的老人;老劳模退休了,他们的精神如何传承?韩兆云又出资编写了劳模口述史料,让后人不要忘记前人的努力;居委会工作中遇到了困难,韩兆云又及时送上实实在在的帮助,为他们解决困难。目前,韩兆云又有了新的想法,要设立写作、书画和讲述劳模历史三个工作室,还有一块空地要开发出来,让老人有更大的展示才华、启迪后人的空间。

不为家人多操心

韩兆云常对身边人说,藏钱有什么用?有钱要用到大家头上。我不想拿多少钱给子女,只想为社会多做些贡献。他目前在两家公司担任工作,但他从不拿工资,应该分得的钱也不拿,而是用于公益事业。这得益于他有一个好家庭,妻子和子女都十分支持他的工作。他的夫人也是共产党员,有时还会送老韩上班,但每次只是送到单位门口,也在同事中传为美谈。

韩兆云的行为感染了周围的人,好多人冲着他而成为工作室的志愿者。上海市虹口区发明协会理事长姚剑说,老韩的精神感召了我们,也带动了社会上的一批人,起到了火车头的作用。他自己生活节俭,却尽力为社会无私奉献。工作60多年至今,本色没有变。他时时以共产党员的标准要求自己,不仅该拿的钱不拿,还自掏腰包为老人送温暖,他是我们的楷模,是我们的榜样。同事们称他是没有功利心、不为家人多操心、只为老人开心的“三心老人”。所以我们都愿意跟着他干。这样的共产党员,这样的人,眼下太少了。

道德感是人的高级情感,而心理因素对人的健康有着极其重要的作用。从心理学角度说,仁者,心安理得,心平气和,全身心投入工作,这些都有利于生命远离疾病和痛苦,有益身心健康,自然就会长寿。美国心理学家经过20多年的研究发现,决定寿命长短的最重要因素是良好的人际关系。韩兆云为老人无私奉献,心中无杂念,让他有了健康的身体,这也是他的另类健身之道。

我想起了古人的话,“恒仁者寿”,意思是说只有仁者才会长寿。诚哉斯言。

养生一得

老父亲熏洗治关节炎

文／徐锐

我老父亲已经年过七旬,患膝关节炎10多年,多次去医院做过针灸、吃过西药、贴过膏药等,但治疗效果均不理想,骨关节疼痛一直困扰着他,一年四季不时发作,尤其到入冬后天气由凉变冷,膝关节疼痛便会随之加剧。

由于骨关节常年疼痛,慢慢引起肿胀,膝关节内积液与软组织变性增生,患部伴有浮肿感,关节出现明显的发热、发胀、发酸和疼痛,骨上部出现肿胀、突起,膝关节经常僵硬、不稳等;病患关节周围的肌肉萎缩,长期的关节疼痛,让他不自觉地保持屈曲状态,使关节产生挛缩,严重影响着他的日常生活。

前不久,父亲又到医院治疗骨关节炎,接诊的是一位老中医专家,老中医在诊断病症后,开出一副用中药熏洗治疗关节炎的良方,父亲用药一个多月后,效果十分明显,现介绍给其他患有骨关节炎的中老年朋友,不妨一试。

用骨碎补、海桐皮、川牛膝、狗脊、舒筋草、千年健各30克,独活、川断、当归尾、威灵仙各20克,没药、乳香各15克。将上药加入清水3000—5000毫升,浸泡30分钟后,用武火煮沸10—15分钟,改用文火煎15分钟。倒出药液于药盆中,趁热将患肢置于药液面上,(注意保持适当的距离,以免热药水烫伤皮肤)拿一块厚毛巾覆盖病关节部位,用药水热气熏蒸患处。待药液温度适宜,浸洗患处。若水温降凉,还可加热后继续熏蒸。患者每天早晚各熏洗1次,每次30分钟,每剂可用2天。

患者在冬天熏洗时,要注意室内温度不宜过凉,如果外部环境气温过凉,也会影响药用疗效。此方用药普通,操作简便,男女老少皆宜,疗效也很好。

颐养妙招

酸枣仁莲子赤豆汤治失眠

文／郭旭光

随着人们生活节奏加快、生活方式发生变化,睡眠问题及相关疾患正成为当前影响公众健康的最常见病症之一。据国内的一项调查显示,我国有38%的人群存在各类睡眠问题。失眠是以睡眠困难为主要表现的一种病症。尽管失眠症十分流行,但至今仍未得到有效治疗。运用中医药治疗失眠,疗效好、副作用少。中医认为,失眠多由情志所伤、饮食不节、心虚胆怯等原因导致肝郁化火,痰热内扰心神或心脾亏虚,心神失养所致,治疗以补气养血、滋阴降火、清热化痰、清心泻火、宁心安神为主。临床采用酸枣仁莲子赤豆汤治之,效果良好。

具体方法是:取炒酸枣仁30克,莲子50克,赤小豆100克,洗净放入砂锅,加清水,大火煮开,转小火炖煮至赤小豆软烂。每日1剂,分早晚2次服用。

方中酸枣仁味甘、酸,性平,归心、肝经,功效为养心安神,敛汗生津。《名医别录》记载:“主心烦不得眠,……虚汗,烦渴,补中,益肝气,坚筋骨,助阴气。”《本草纲目》记载:“其仁甘而润,故熟用疗胆虚不得眠,烦渴虚汗之证;生用疗胆热好眠,皆足厥阴、少阳药也。”现代药理研究表明,酸枣仁含有脂肪油、三萜类、皂苷、黄酮类、甾醇等成分,具有镇静催眠及抗心律失常作用,并能协同巴比妥类药物的中枢抑制作用;莲子味甘、涩,性平,归脾、心、肾经,可补脾止泻、益肾固精、养心安神,适用于虚烦惊悸、失眠不寐、脾虚泄泻、食欲不振、肾虚遗精等症;赤小豆味甘、酸,性平,归心、脾、小肠经,可补脾、补血、生津、益气、益肾、补肝。三味合用,共奏补心养血、除烦安神之功效,适用于心血不足所致的失眠多梦、头晕目眩、心悸怔忡、面色无华、唇舌色淡、脉细弱等。

饮食养生

有成就感的老年人更长寿

文／隽秀

研究结论是:那些对所充当的社会角色感到心满意足的老年人,一般寿命都比较大。

成就感一词,并不是只有大事业才配提及。只要你实现了自行设定的目标,哪怕这个目标再不起眼,只要你对实现目标的过程及结果感到满意,你心中喜悦成分的感受就是成就感。这则研究给广大渴望健康长寿的人们揭示,退休人群应找寻自己晚年的价值,做一个有成就感的老人。

美国密歇根大学心理学家对全美884名65岁以上的老年人进行调查发现,成就感与寿命有关。

研究发现,那些感觉自己是成功的退休人群,将会使突然放下工作的空落落的生活更加积极健康,因此提高了他们的生活质量。

而那些自认为在所处的社会角色上表现不佳的老年人,退休后反而容易染上吸烟、酗酒等不良习惯,从而降低了他们的生活质量。