

# 百岁寿星吴祖刚“诗情养生”

◆ 朱亚夫

盛世多人瑞,家和出寿星。百岁寿星是人类生命的奇迹,在他(她)们的身上,浓缩了养生真谛,蕴含着长寿真经。百岁寿星的养生经我们见识不少,但“诗情养生”不多,荣获2011年上海市百岁夫妻双星奖的吴祖刚和万心慧(见图),便是“诗情养生”的典范。

我们来到吴老家拜访,105岁的吴祖刚先生气色尚佳,思维清晰,对来访者热情有加,有问必答。桌上放着一本《海岳弦歌集》,是新出的诗集,可见吴老虽年逾百岁,仍诗心不改。

吴祖刚和万心慧分别出生于1908年和1910年,均出身于书香门第。吴老其叔父吴瀛为故宫博物院创建者之一,其堂弟吴祖光为著名现代戏剧家。吴老毕业于北京大学法律系,也爱好法国文学,曾有译作发表。年轻时任职于金融机构,曾任银行襄理,解放后曾任人民银行静安区办事处副主任,后响应号召,毅然放弃银行的优厚待遇,主动来到学校,改行担任北虹中学语文老师,以其扎实的国学知识,深得学生好评和同事敬重,为此桃李满天下,其九十、百岁大寿就是当年的学生操办的,并在母校北虹中学设立了以他名字命名的“奖教金”。吴老业余时间吟诗作文,时有佳作披诸报端。老伴万心慧老年在家

相夫教子,打理家务。



家人介绍的老寿星养生之道中,“诗情养生”十分重要。中华诗词不但言志抒情,也养性怡情。每天吟诗作画,宣泄胸臆,利于养生,因此我国历代诗人中不乏长寿者。吴祖刚先生晚年爱好作诗填词,他说:“只要中华民族存在,古老形式的格律诗词永远不会绝灭。一定会永远脍炙人口,也一定会有人继续研究欣赏,继续创作创新下去。”生活中每有所思有所感,吴老便付诸笔端。101岁时他写下《老怀四

叠》,在中华诗坛引来公众唱和。评论界认为,“吴祖刚的《老怀四叠》大气、奇气具备。其中‘华容道上三关过,长坂坡前一路冲’‘无求顿顿餐蹄膀,但喜常常得小虫’‘百年一觉银河梦,明日行程征远空’等句子,平中出奇,沧桑感人。”

老寿星日常心态平和和大度。“文革”中,老人也受到了冲击,风雨过后,有人为他鸣不平,叫他到有关部门讨说法,他笑笑说:这些

算什么,当年法国大革命也是这样的。

他吃食物是中西合璧,从不忌口。在他的诗集《且岗诗词选》中,他曾写过《早餐四色》,对自己钟情的四种早餐:泡饭、馒头、荷包蛋、泡菜,一一入诗,诵而吟之,比如他写的荷包蛋:“凝脂冻玉润生光,朵朵祥云小太阳。举箸轻挑娇滴滴,唇间流白更飞黄。”这哪是一味家常菜,在他笔下就是山珍海味了,可见他的诗情之美,心态之平。

吴祖刚和万心慧结婚于1932年,去年是他俩喜结连理80载。那么,两人的恩爱秘诀是什么呢?回答是志趣相投、夫唱妇随。吴老在一首《老惫自嘲》中曾这样描写两人的夫妻生活:“蹒跚老态亦婀娜,策杖流星舞太阿。亦步亦趋形影,毕恭毕敬汉随婆。”这样恩爱的诗句在他的诗集中很多,如“枝头两个白头翁,对话啁啾南北风”“老夫卧荒鸡唱,内子亲扶山茗浓”等。几十年来,夫妻相濡以沫,琴瑟和谐。吴老挥毫泼墨,吟诗作对时,老伴便在一旁唱和,还时不时给点意见,颇具“红袖添香”之意趣。平时还常常由万老把诗友的信函与唱和读给吴老听,并且代笔给人回信。如今,万老身手不如以前利索了,可她一看到老伴就会露出满脸的笑容,有人夸吴老会哄人开心,吴老笑道:“我没逗她呀,她就是——一见到我便笑。”

## 欢庆新春 慢性病者把好度

◆ 霍雨佳

今年春节的主要时段是2月中旬,春节之时已是初春。

初春时节,北方寒流同南方的暖气展开了“拉锯战”,天气便阴晴无常,忽冷忽热,常常是热几天冷几天。即使是某一个晴日,也是中午前后气温较高,早晚和夜间气温较低,尤其是凌晨四、五点钟,气温降至最低值,比中午时分要低10℃以上,所谓的“罗衾不耐五更寒”。温度的变化幅度过大,对人体健康是有影响的,常常会诱发和加重一些慢性病。

中医认为:“人与天地相参,与日月相应也。”温、热、凉、寒的变化,改变着人体脏腑、经络、气血等方面的功能。一些慢性病患者,对气候变化非常敏感。每逢初春季节,随着外界环境变化,体内某些变化也相对剧烈,如血液中酸度增加,高浓度胆固醇和糖的流动加快,特别是保持人体恒温的下丘脑的“工作强度”必须加大,而身体对初春多变气候的应变能力,至少需要几个星期才能真正调节配合好。这样,正常人也会感到不适,而有慢性病灶者则容易发病。

空气的水平流动即是风。初春时节,西伯利亚的冷空气与太平洋的暖气流不断交锋,此消彼长,互不相让,因而有风的日子就特别多,初春的风,常常风速较大,风向变化频繁,从而给各种病毒带来可乘之机。

正因为如此,时逢春节,在多风、冷暖不定的初春时段,应该特别关注天气及其变化,尤其慢性病患者,要“以变应变”,安排好衣食住行,防止寒气、湿气的侵入,还要加强身体锻炼,提高肌体对外界环境变化的调节

能力。现将几种常见慢性病的注意事项,总结如下:

### ■ 高血压患者忌“闹”

春节期间,或繁忙的应酬,或儿孙绕膝,享受天伦之乐。大喜大乐易使大脑皮层兴奋与抑制过程失调,使得大脑过于兴奋,血液加快,可使肾上腺皮质激素、血管紧张素分泌增多,小动脉痉挛,血压升高,甚至诱发脑溢血。因此,春节之时,首先要消除不良情绪和劳累,调整节日生活节拍,要避免“闹”的生活方式,患者应保持良好心境,不改变正常生活的规律。

### ■ 冠心病患者忌“累”

春节操劳过度,且放纵地玩乐,患者心脏负荷会加重,可诱发心绞痛、心肌梗死。冠心病患者要注意保证合理的睡眠,每日不要少于8个小时,切忌整天整夜没完没了地搓麻

将,通宵达旦地看电视,以及较长时间地跳交谊舞、唱歌,同时,节日期间也不要“例外”地去抽烟喝酒。

### ■ 呼吸病患者忌“凉”

春节期间,温度忽高忽低,容易诱发上感、支气管炎、肺气肿等呼吸道疾病,故有上述疾病的患者,应该注意防寒保暖、积极休息,以防病情加重。过节时,除用药物治疗感染灶外,要积极改善空气环境卫生,避免吸入有害气体和微粒;节日期间也要坚决戒烟。

### ■ 胆道病患者忌“油”

胆道疾病的患者在春节期间,若大量食用油腻荤腥(尤其是动物脂肪)即会加重胆道的负担,成为疾病复发和加重的“导火线”。因此,患者应尽可能地避免频繁无度的宴请和应酬,量力而行,要坚持低脂饮食,吃饭则以吃“七成”饱为宜。



## 春节出行先关注天气

◆ 寿喜

春节,是阖家团圆的日子。异地的亲人要赶回家过年,团圆的家人想外出旅行游玩,所以都应该首先关注出行沿途的天气。

现在交通发达了,越来越多的人拥有私家车,也正因为如此,春节外出,更需要关注本地、目的地及沿途的天气,从而选择一种相对比较“省时省力省钱”的出行方式。反之,出行就可能遇上恶劣天气,“辛苦费时费钱”不说,还不安全,令家

人担心。相比较而言,飞机、火车受天气的影响较小,但如果遇上特别恶劣的天气如“暴雪”,还是有可能受到影响,因此在冬季出行最需要关心的天气是暴雪、大雾和道路结冰。万一自驾车在路上遭遇这些恶劣天气,就不妨来点阿Q精神,视路途被因为“好事多磨”,坚持耐心等待,在注意身体保暖的同时,也不让自己的情绪“感冒”,思维更要来个正确的急转弯——安全第一,过年第二!

## 蛇年话蛇说健康

◆ 余文

今春新年在农历中岁次癸巳,出生的人生肖属蛇,故俗称蛇年。许多人会害怕蛇,其实它有益人体健康。

首先蛇肉是种美味肉食品,它含有大量对人体有益的高级氨基酸,营养价值超过猪肉牛肉,两广及港澳地区的人多喜食蛇肉。它还能强壮神经。

许多人怕蛇是因为多种蛇有毒,人一旦被毒蛇咬伤如不及时医治就有生命危险。但在医学中这蛇毒恰恰是种珍贵药材,用它制成抗蛇毒血清,就是一种医治毒蛇咬伤的特效药;它更能制成多种药物可

治疗多种疾病。用它制成的镇痛剂,对于关节痛、坐骨神经痛等慢性疼痛和晚期癌痛,都有良好镇痛作用。

除了蛇肉蛇毒,蛇的其他器官也都具有较高的药用价值,是传统的中药材。蛇干能治风湿;蛇酒具有祛风、活血、去寒湿的功效,是冬令补品;蛇蜕(即蛇在生长过程中蜕下的壳)有镇静作用,能杀虫,治腮腺炎、疥癣等症。蛇胆更是道地药材,它有清肝、明目、化痰的功能,能治关节痛、小儿惊风等症;用蛇胆浸酒叫蛇胆酒,有活血、通经络、养颜、强筋骨和消除疲劳等功效。