

淡泊宁静比药好

“十佳百岁风采寿星”沈其端的养生经

◆ 朱亚夫



一年一度秋色好,寿星养生有高招。在2013年度“上海十大寿星”的评选活动中,荣获“十佳百岁风采寿星”的沈其端老先生(见图)面对笔者求教养生之道时,不紧不慢地回答道:“一日三笑容颜俏,七八分饱人不老。相逢莫问留春术,淡泊宁静比药好。”

好一个“淡泊宁静比药好”的留春术!

生于1910年的沈其端,今年已是高寿103岁。他祖籍福建福州,祖上经商,家境可谓殷实。上世纪30年代,当日本侵略者的铁蹄蹂躏福州时,他逃难到了上海。在乱世中,他艰难创业,办了一家皮革厂,经他多年打拼,生意逐渐红火。解放后,他成了国营制革厂的业务骨干。膝下有五子一女,其中有三个大学生,两个企业家。退休后,他迷上了书法艺术,曾在鲁迅公园以林荫大道为“宣纸”,以湖水为“墨”,书写“地书”艺术,以其为骨干的“地书”志愿者服务队在上海市滩小有名气,成为鲁迅公园的文化招牌。几年前,他从电视“新闻坊”中听到上海复馨敬老院的先进事迹,便自己主动找上门,要求入住。

老寿星在敬老院中独居一室,我们进得房来,但见老人脸色红润,一头银发,尽管已百岁高

龄,却耳聪目明,精神矍铄。随行的医生出了一道题:100减7,多少?他很快回答:93;那93减7,又是多少?医生连续这样减7五次,他都算了出来,可见他的认知能力不减当年。老寿星还拿来算盘,“三下五去二,四下五去一”,打得像模像样。最后老寿星还当场挥毫,在宣纸上写下“观海听涛”四个大字,运笔潇洒自然,字迹浑厚圆润,果然一手好字。

护理人员告诉我们,原来老寿星身体挺棒的,行动自如。前两年有次晚上如厕时,看到有只蟑螂,他反应很快,用脚去踩,不想脚下打滑,结果摔断了股骨。后采用保守疗法,在敬老院护理人员的悉心照料下,竟奇迹般地站了起来。如今他日常生活基本自理。

对于自己的“淡泊宁静比药好”养生经,老寿星说,淡泊宁静的心态是促进健康长寿的法宝,豁达大度从容过,心态平和寿自高。有了豁达淡泊的心态,保持一颗平常心,就不会在世俗中随波逐流,追名逐利;不会对身外之物得而大喜,失而大悲;不会对世事对他人牢骚满腹,攀比嫉妒。为了培养自己淡泊宁静,他潜心书法艺术。原来沈老年轻时练过书法,后因忙于工作,疏于练习。退休后,特别是他的老伴去世后,他重拾旧好,从此一发不可收拾。

他认为写毛笔字能动手动脑,既锻炼了身体,又锻炼了思维,可谓是一举多得。当年在鲁迅公园写地书,年近期颐的他几乎90度地弯着腰,用自制的“自来水毛笔”在地上写自己的人生感悟,而且一写就是一上午,挺累的。可沈老幽默地回答:“风中残烛,越吹越短,跨过百岁,老树新芽。我写得忘情就不觉得累了。”结果有好多拜他人为师,参加到“地书”志愿者服务队中。上海“第一老人”苏局仙当年有人问起他的养生之道,苏老回答:“惟书法而已。书法也是一种运动,写字要运动手、腕、臂,这样可以舒筋活血,只有呼吸配合,才能一身之力到毫端。”这与沈老的“书法养生”是如出一辙。沈老写的“观海听涛”,其所含的意蕴是与他倡导的“淡泊宁静比药好”也是一致的。

沈老先生还是“淡泊宁静比药好”养生术的身体力行者。对慕名而来的求教者,他说得最多的就是:“乐观精神,心情平静。悲喜勿过,任其自然。淡泊名利,知足常乐。”对于为人处世,他的态度是:“宽厚大度,忍最高。遇事让人三分,是英豪。流言蜚语任它去。莫畏人言,吾自孤行。”对于饮食方面,沈先生的心得是:“少盐多醋,经常散步。少荤多素,劳逸适度。”

饭前喝点汤有益健康

◆ 屈象

食物经由口腔、咽喉、食道进入胃,吃饭前先喝几口汤,等于给消化道加了“润滑剂”,利于食物顺利下咽,有保护消化道的的作用。

此外,饭前喝点汤,使进餐前胃里先有汤“打底”,一来有助于食物的稀释和搅拌,从而有益于胃肠对食物的消化和吸收;同时,汤占据了一定的胃容积,使人吃饭不至于过饱,不易让人长胖。

对一些肥胖者的观察表明,只要做到饭前喝点汤,不需要任何减肥药,体重每月也能下降0.5至1公斤,半年后效果便很显著。所以饭前喝点汤,日久天长,可使人达到既苗条又健康的目标。不过,若饭前不喝汤,饭后才进食汤水,反而会冲淡胃液,影响食物的消化和吸收。

当然,饭前喝汤有益健康,也不是说多多益善,一般来说以半碗为宜,如不渴的话,饭后就可以不喝汤了。

饭前喝汤有益健康,也并不是说多多益善,一般来说以半碗为宜,如不渴的话,饭后就可以不喝汤了。



日前,视频网站上发布了一条在京沪高铁卧铺上拍摄的“吸血臭虫咬人”视频。北京市疾病预防控制中心相关专家确认,这的确是退隐江湖多年的臭虫,且有逐步扩大的趋势,应该引起大家足够的重视,做好预防工作。

臭虫俗称床虱,是一种很小及难以捕捉的寄生昆虫,属于臭虫科。它有一对臭腺,能分泌一种异常臭液,而这种臭液有防御天敌和促进交配的作用,臭虫爬过的地方都会留下难闻的臭气,因而人们都叫它臭虫。

臭虫是臭名昭著的疾病传播者,它嗜吸人血,是回归热、麻风、鼠疫、结核病等传染病的传播者之一。新中国成立之初,我国开展了轰轰烈烈的爱国卫生运动,将臭虫列为“除四害”(臭虫、老鼠、苍蝇和蚊子)之一。近年来,由于气候变化和环境恶化的恶化,臭虫又卷土重来危害人们的健康。

多年的实践证明,卫生清扫仍然是我们消灭“四害”最有效的法宝。每个家庭都要经常性地整顿室内外卫

生,清除杂物,对容易孳生臭虫的家具、墙壁、地板,特别是床椅的缝隙,用石灰或油灰堵嵌。对有臭虫孳生的床架、床板等用具可搬至室外晒太阳,或用装有沸水的水壶口对准缝隙缓慢移动浇灌,务必使缝隙处达到高温,以烫死臭虫及卵。家里的棉被、席梦思床垫可放到强烈的太阳下曝晒4小时以上,并经常翻动,使臭虫因高温曝晒而逃离。注意个人卫生,勤洗衣服、勤洗澡,对容易孳生臭虫的衣服、蚊帐、床单、枕巾等,可用开水浸泡。对不能用开水烫泡的衣物,可用消毒粉或洗衣粉浸泡半个小时,或是直接用倍硫磷进行喷洒,操作完之后必须洗干净才能使用。另外,旅行或搬家时,要仔细检查行李及旧家具,避免臭虫的播散。

现在正规的超市里都有各种品牌的杀虫剂出售,大家一定要认真查看产品说明书,选择正规生产厂商的产品,严格按照使用说明喷洒。由于臭虫喜欢躲在阴暗的缝隙中,因此要对着臭虫孳生场所如柜子、床架缝隙、房间角落进行2-3次喷杀。

卫生大扫除让臭虫无处可逃

◆ 江波

全面养护 年轻血管 健康心脏

◆ 李鸿林

目前全世界每年约有1750万人死于心脏病,占全部死亡人数的30%;虽然每年心脏病发作和中风的幸存者至少有2000万,但其中多数人有较高的复发和死亡风险。

在我国,每年大约有260万人死于心脑血管疾病,死亡人数位列世界第二。我国心脏病高发已成趋势,每年新发50万人,现患200万人,而每年接受“搭桥和介入”等心脏病治疗的患者连12万人都不到,治疗明显落后。更令人不安的是,据世界卫生组织统计,到2020年,我国每年因心血管病死亡的人数将可能达到400万。心脏性80%由冠心病及其并发症引起,另外如心衰、心瓣膜病、先天性心脏病等也可导致猝死。一项针对国人的调查表明,在高度重视心脏健康的98%人群中,有63%的人报告他们已被诊断出至少有一种影响心血管健康的“医学问题”,包含:心脏病(21%)、肥胖(17%)和中风(7%),只有29%的人坚信自己没有上述任何疾病,这组数据充分显示了国人心血管健康的不良状况。

近年来,发达国家心脏病率和死亡率明显下降,其主要原因是强调了预防。相反,在过去15年里,我国35岁至44岁年龄组患冠心病的人数增长了150%,其主要原因就是忽视了预防。

如果能改善其危险因素如高血压、高血糖、摄入不足、超重肥胖、体力活动过少等情况,心脏病的发生将被有效遏制。

具体来说,心脏病有两大类危险因素:

一类是可调的危险因素,与生活方式或有关。

1.环境危险因素:

(1)自然环境:如空气污染,高温,严寒等。

(2)社会环境:如社会经济状况低下(贫穷导致),竞争激烈等。

2.自身危险因素:

(1)睡眠呼吸暂停综合征(OSA)等。

(2)睡眠过多或不足。

3.情绪因素:情绪不良如激动、精神紧张、慢性压力等。

4.运动危险因素:

(1)缺乏运动:长时间坐位,体力活动少,BMI异常(超重或肥胖)等。

(2)过度运动:如过度使心肌肥厚等。

5.不良生活习惯危险因素:

(1)饮食不当:如大吃大喝过刺激导致肥胖,蔬菜水果摄入不足或不新鲜,盐过量,饮水不足等。

(2)吸烟:主动或被动。

另一类是不可调的危险因素。

1.增龄(衰老)。

2.性别。

3.种族。

4.家族史。

此外,还有与心血管病密切相关的其他疾病。

1.有“三高”症状:血压高、血脂高、血糖高。

2.呼吸道疾病:如慢性阻塞性肺疾病(COPD)等。

3.消化道疾病:如胃心综合征,胆心综合征。

4.内分泌疾病:如糖尿病等。

5.肾血管异常。

6.血小板异常。

7.口腔卫生不佳引起的牙龈炎等。

从上述可见,不良生活方式或习惯是导致心血管病危险因素的主要原因,是可防可控的。因此,为了降低心脏病的罹患率,我们要做到:

“全面养护,年轻血管,健康心脏”。

