

长寿有因

长寿养生四词经

文 摄
黄 茨 娅

“上帝糊涂,把我给忘了”,这是现年 108 岁的周有光先生的一句风趣俏语。周有光生于 1906 年,经历了清朝光绪年、北洋政府时期、国民党政府时期、新中国时期至今。能活到 108 岁,能在百年的时光里依旧保持着一颗好奇的心,阅读写作,养生健身,这是一件多么不容易的事。其实,年轻时代的周有光,身体素质并不算好,他曾经患过肺结核、抑郁症,算命先生曾预测他们夫妻俩活不到 35 岁,偏偏,经历了人生的种种磨难之后,周老先生至今还好好地生活在这个世界上。

108 岁是茶寿之年,茶,承接天地之灵气,以一年四季鲜绿之本色点缀自然,以清香幽幽之茶气滋养人的灵魂,走进茶寿之年,不难读出周有光的长寿养生经,也就包含着这么四个颇具特色的四个词即“学思、简单、大度、乐观”。

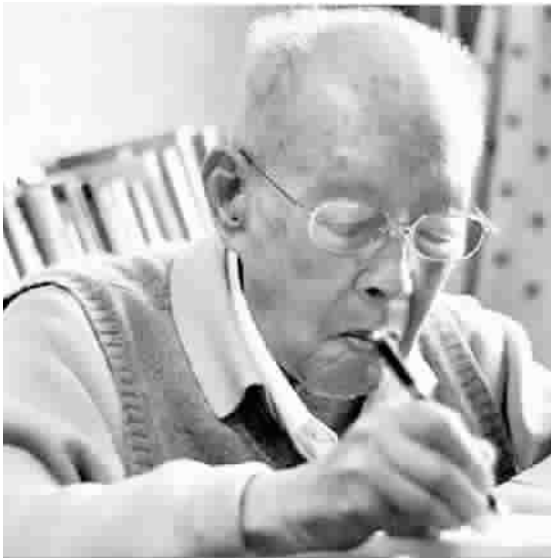
学思:简言之,就是阅读与思考。百岁老人周有光,一辈子都在进行阅读与思考,他年轻的时候学的是经济学,成了著名的经济学家,后来又改学了汉语言文字,成了汉语拼音之父。晚年的他,放下了专业,投入了另一种学思,要从世界看中国,他总是用一种新锐的目光打量全球全世界,关注世界的共同问题。他大量阅读文化和历史书籍以及百科全书,读史读中国读世界,思维的清晰和好奇的头脑,让这位老人在学海里自由畅游。进入 80 岁,理应是颐养天年的时候,而周老偏不,生命从 80 岁开始。今年花开又一年,晚年学思最大的好处是,猎取新的知识,不断地刺激大脑皮层,促进大脑的血液循环。晚年阅读还可以解乏,排除孤独,忘掉烦恼。每天的阅读持续性地刺激大脑,可以抑制淀粉样斑块(蛋白质)的形成,从而减少和防止老年痴呆和大脑疾病的发生。

简单:周有光老人一向崇尚简单质朴的生活,每天生活很有规律,从不乱吃补品,他自有简单的“三不主义”,一不立遗嘱,二不过生日,三不过年节。日常生活十分简单,生活需求也就减少。他每天拒绝肉类和油煎类食物,鸡蛋、青菜、牛奶、豆腐四样不少。喝的是清香四溢的红茶,穿的是纯棉布衣,住的是狭小房间,用的是破烂小书桌,整个一副低碳生活的风范。这也是周老先生养生长寿的秘笈之一。

大度:大度就是“宰相肚里能撑船”,周老做得相当不错,可以想象,战乱的年代,百姓生活颠沛流离,打仗把他家都搞光了,炸弹就在他的身旁爆炸,幸存地活下来就是福气。还有“文革”的那些造反派把他的房子封了,财产抄走了,他淡然处之。他曾经患过失眠症,“文革”中被下放到农村,艰苦的劳改岁月,正因为他始终相信“塞翁失马,焉知非福”,到后来失眠症也好了。劳改的时候让他和教育家林汉达有了零距离接触,高粱地里,他们一起探讨中国的语言文字,且将劳改变讨论,这就是他的大度。试想,一个人遭遇到这种不平的困境,心情成天闷闷不乐,能有心思去探讨中国的问题?大度,让周老活得如此从容与淡定,大度,也成为他健康长寿的一把钥匙。

乐观:对于周老而言,乐观就是忘掉烦恼,甩掉年龄,乐观也是一种生命超脱的表现。乐观还可以返老还童,童趣风生。周老先生说过:“老不老我不管,我是活一天多一天。”他从 81 岁开始,作为 1 岁,从头算起,难怪,92 岁时,有小朋友送给他的贺卡,写的是“祝 12 岁的老爷爷新春快乐”。他乐观地把自己曾经住过的狭小住房称为“门槛破烂,偏多不速之客;地板跳舞,欢迎老友光临。”当年,他下放在宁夏五七干校,裤子破了用胶布粘贴。小书斋里的小书桌破了,用透明胶贴,还风趣地说成是“顽石补天的现代版”。与他相濡以沫七十年的妻子离世,难受之时,他风趣地推出“人如果都不死,人类就不能进化”来安慰自己,乐观地认定人生是一朵浪花,服从自然规律,一朵浪花已去,另一朵浪花还要坚守绽放。

学思活血,简单养体,大度明志,乐观养心,这良好的四词经,让精神矍铄的周老幸福地走在健康长寿大道上。



古法今用

阴阳学说是我国古代自然科学的结晶,它揭示了自然界的基本法则。《灵枢·本神》曰:“智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至,长生久视。”这就是我国传统医学阐述的“天人合一,四时养生”观点,其理论框架就是源于阴阳学说。

《灵枢》还把一天的昼夜变化,引进到一年的四季转换中来。所谓“四时”,既指一日中的四个时段,亦表一年中的四个季节:

阴阳学说与四时养生

文 / 霍雨佳

“朝则为春,日中为夏,日入为秋,夜半为冬。”由此得出自然界四季的阴阳消长规律是:春季阳气初旺,夏季阳气旺盛,秋季阳气收敛,冬季阳气伏藏。

万物生长都要顺应着四时气候变化,养生也不例外。《灵枢》中说:“人与天地相参也,与日月相应也。”《素问》中又说:“人以天地之气生,四时之法成。”意思就是人靠自然条件生存,其生命规律就会与四时变化息息相通。

“春夏养阳、秋冬养阴”就是根据阴阳消长规律提出的四时养生原则。春夏阳气在外,易动,易发泄,如果阳气动用、发泄太过,则易出现虚寒症,如中暑大汗亡阳、虚寒腹痛、呕吐腹泻等,所以春夏季不宜贪凉饮冷、露宿当风,要多食蔬菜,最宜韭、椒、葱、蒜等杂食,若出现虚寒症,则可用温药以祛寒温阳。而秋冬季,阳气潜藏,阴气用事,此时应保养阴精,宜多食些血肉之品,倘冬不藏阴,则春天容易罹患温病。

颐养妙招

童心、蚁食、猴行是长寿三宝

文 / 祝天泽

世界中医骨科联合会总监王凤岐教授说到养生保健,推荐给读者的三要诀是:童心、蚁食、猴行。

童心是要有儿童样的心理状态,无忧无虑,生气勃勃,好动好奇。

蚁食是要有蚂蚁样的食欲和食量,这包括两个内涵:一是像蚂蚁那样吃得少;二是像蚂蚁那样什么都吃一点,吃得杂。

我们一方面要少吃不健康食品,另一方面要尊重传统饮食习惯,喜欢

吃的东西即使含有不健康成分,也无需与之彻底决裂,少吃一点来满足口腹之欲也无妨。饮食要均衡,别偏食。

猴行是指老人要保持猴子般灵活、好动的特点。能站不坐、能步不车。每天都要勤于行动,手动、脚动、身动。

老人要欢度晚年,还需有老窝、老本、老伴、老友和老有所爱(兴趣与爱好)。中国人养生其实是贯穿在民族文化、传统医学和生活习俗里的,只要善于去粗取精,就能尽得精粹。

节气养生

老人春季养生要“三保”

文 / 魏俊

春季气压时高时低,人体跟着温度和气压紧赶慢赶,会比较疲累。虽然到了春天,但风依旧寒冷,对人体刺激很大。寒冷的刺激使血管收缩,使心肌供血不足,容易发生急性心肌梗死。所以,老年人此时防心脑血管病要特别注意讲平衡,还要做到“三保”。

保冷热平衡 冷热的变化直接影响着心血管的收缩功能。针对春季忽冷忽热的特点,一定要坚持“春捂”。患有心脑血管病的老人要根据天气预报随时增减衣物,室内温度应保持在 20℃左右。如果温度过高或过低,就会造成血流缓慢、血液黏稠度增高,从而导致血栓形成、血管收缩或痉挛,还可造成心肌耗氧量增加。

保血压平衡 血压急剧波动是心脑血管病意外的重要原因。老年人要防止血压忽高忽低,尤其是要避免血压突然升高。引起血压升高的诱因主要有兴奋激动、愤怒火盛、苦闷心烦、骤冷刺激、劳累过度等。因而心脑血管病人情绪要稳定,切忌大喜大悲,大恐大惊,保持轻松愉快的心态。另外,老年人要防止腹压突然加大,如便秘者用力过大、运动过于激烈,把重物突然猛劲背上肩等。

保饮食平衡 对于心脑血管病人来说,千万要管住自己的嘴。春天,饮食要以清淡、均衡为原则,适当摄取动物脂肪和蛋白质,如新鲜瘦肉、鱼类、禽、蛋类、豆类等。主食宜选择粗粮及粗纤维食物(如红薯、玉米等),防止大便秘结对心脏产生不良影响。还要多吃些新鲜蔬菜、水果,以保证足够的维生素、微量元素的摄入。多食豆类、豆制品有利于胆酸排出,使胆固醇合成减少。还宜多吃鱼,因为鱼能降低血液中胆固醇和血液的稠粘度,防止冠状动脉硬化血栓形成。另外,忌暴饮暴食,特别是过量的饮酒,是心脑血管病引发的重大诱因,应高度警惕。

银发无忧

年近八旬的张老师,一个月前掉光了最后 2 颗牙,变得吃不下饭,近来更是站不直、坐不稳,一直头晕,消瘦。经检查,被诊断为贫血。

由于老人牙齿咀嚼不力或缺牙、胃肠消化欠佳,造成营养不良,造血所需的蛋白质、铁、叶酸、维生素 B12 等原材料就会缺乏。此外,老人胃老化,胃分泌的内因子不足,影响维生素 B12 吸收;老人红细胞生成素下降,导致血红蛋白不足,都会导致贫血。这些因缺牙而导致贫血的老人,除了及时用义齿修复失牙外,还应诊治贫血。在日常饮食中,缺牙老人应摄入丰富的优良蛋白质食物,如瘦肉、蛋、乳、鱼虾、动物血、豆制品、奶类,多吃蔬果和薯类,及时纠正偏食,保持平衡膳食。贫血老人需服用铁剂 6 个月,贫血才能得到纠正。需要注意的是,铁剂应饭后服用,而且老人在服用铁剂期间不要喝茶。下面是适合缺牙贫血老人的两个食疗方:

蔬菜牛肉粥:牛肉 40 克,米饭 1/4 碗,菠菜 1 棵,肉汤 1/2 杯,土豆、胡萝卜、洋葱 1/5 个,盐若干。准备牛肉精肉并磨碎;将菠菜、胡萝卜、洋葱、土豆炖熟并捣碎;将米饭、蔬菜和肉末放入锅中煮,并用盐调味。

蔬菜鱼肉粥:鱼白肉 30 克,胡萝卜 1/5 个,海带清汤 1/2 杯,萝卜 20 克,酱油若干,米饭 1/4 碗。将鱼骨剔净,鱼肉炖熟并捣碎。将萝卜、胡萝卜用擦菜板擦好。将米饭、海带清汤及鱼肉、蔬菜等倒入锅内同煮,煮至黏稠时放入酱油调味。

人老牙患多及早修补好

文 / 高花兰