

一百一十七岁老人付素清:能吃能睡爱劳动

文 摄 何君林 姚洪双

长寿有因

都说人生七十古来稀,如今,随着生活水平的提高,活到一百岁似乎已经算不上什么稀奇事。家住四川省成都市双流县太平镇前进村9组的付素清老人,就是远近闻名的百岁老人,到今年7月就满117岁了,去年吉尼斯世界纪录组织还为老人颁发了“恭贺付素清老人116岁大寿,世界上最长寿的人”的匾牌。

付素清1897年出生在四川简阳某大山深处,已经经历了三个世纪,见证了中国百余年来风云变幻,生活也在她的脸上留下了沟壑纵横般的深深印痕。老人共生育了6个子女,现在只有二女儿徐淑华和三女儿徐桂花健在,老人现五世同堂,名下族人共有54人,重孙的孩子都已经20岁了。当了“高祖祖”的付素清,依然能做些捆柴、除草和种菜的简单农活。

快117岁的付素清一辈子都居住在乡村,对土地十分地依恋,不喜欢繁华的大城市。老人的三女儿一家人都住在城里,想接老人过去享福,老人却不愿意去,她嫌城里的空气不好,车来车往,整天闹哄哄的,不得清静,哪里有多居生活来得安逸和舒适啊!更何况,老人从小就吃苦受穷,习惯了勤快的劳作,只要一天离开土地,就会浑身不得劲,惦记得慌,就这样,老人一直跟着二女儿居住在乡间的竹林小屋。

竹林深掩的农家小院,大约有200平方米,每天都被付素清老人打扫得干干净净。尽管老人的眼睛现在有些模糊,耳朵也有些背了,但是,老人的手脚挺利落,依然每天坚持做一些力所能及的家务活,日常饮食起居也不需要女儿操心,冷了知道自己添衣,热了知道摇扇纳凉。

说起老人的长寿,村里人都觉得,这肯定和老人多年来“闲不住”的勤快分不开。平常,老人除了将家里收拾得干干净净外,还把屋前屋后的杂草和落叶都一一清理干净,还养了些鸡,种了些菜。在长期的劳动中,“闲不住”的付素清既锻炼了身体,同时也磨炼了自己的意志,其勤劳乐观的生活态度,深深地影响着周围的邻居。

付素清老人的性格特别随和,和村里的人都相处得很好,她没事的时候还喜欢串门、聊天。因为耳朵背,老人常常听不清楚别人对她说的话,但这对她没有丝毫影响,她会自顾自地说自己的话,一边说还一边笑,常常自己先乐上了。总之,老人不但手脚闲不住,连嘴也闲不住,最喜欢和村里人摆龙门阵,而且说起话来中气十足。

由于当地生态好空气好,加上老人心情平和,整天乐呵呵的,几乎从不发脾气,也从不与人斗嘴、吵架,能吃能睡,每天要睡上十二个小时左右。用老人自己的话说,“吃饭要吃饱,睡觉也要睡饱,这样的日子才有过头。”这么多年来,付素清老人没有患过大病,活到117岁还能生活自理,除耳背眼花外,身体并无大碍,连感冒发烧这样的小毛病也很少有,实在令人称奇。

其实,在饮食习惯上,付素清老人没有太多的讲究。以前,因为生活贫困,实在是没法讲究,基本上是地里刨出什么食物就吃什么,如红苕、玉米、蚕豆、黄豆、野菜等等;如今,日子变富裕了,老人也不大讲究,除了吃各类杂粮粥和豆制品外,最为特别的应该是喜欢吃肉,每顿都离不开肉,而且最爱吃的是炖鸡。鸡都是老人自己养的,散养在竹林里,吃的是竹林草丛里的虫,喝的是清清凉凉的溪水。

目前,付素清老人身体状况良好,手脚利落,生活能自理,且精神矍铄。村里人给她总结出“闲不住”、“吃肉多”和“爱睡觉”的特点。能吃、能睡、好动、心态好,也许这就是付素清老人的“长寿之道”。



古法今用

白居易54岁时初患白内障,后来又因坠马伤及足和腰,“腰痛拜迎人客倦,眼昏勾押簿书难,辞官归去缘衰病,莫作陶潜范蠡看”,所以白居易58岁时辞官退隐香山寺,但他绝不让病痛所困,消极悲观厌世,而是积极调整生活方式,探求心理恬静和安乐康复之道;正如他在《眼暗》一诗中所写:“夜昏乍似灯将灭,朝暗长疑镜未磨,千药万药治不得,唯应闭目学头陀”。在医学尚欠发达的唐代,白居易的白内障无法根治,但他仿效佛陀僧人:闭目坐禅养生。这在其晚年诗作《白香山诗集后集》卷十四《斋戒满夜戏招梦得》中的“纱笼灯下道场前,白日持斋夜坐禅”等诗句中

白居易“坐禅”养生获高寿 文/白素菊

亦可见打坐参禅是白居易老年养生的方法。

坐禅养生有何科学依据呢?首先,因为坐禅是通过调身、调心的方法进行静坐习定,习定是佛门僧众修身养生的方法,故此习定在佛教中称为坐禅或禅法。习定方法要求人集中思维、排除杂念妄想、止息杂虑使身心安静。道家《南华真经在宵》中也说“无视无听,抱神以静,形将自正。必静必清,无劳无形,无摇汝神,乃可延生”。这种习定坐禅养生法实质就是一种“静养”。佛教教义推崇的“七静”即平静、安静、宁静、定静、真静、虚静、灵静,都是为了使坐禅者的形与神在多层次的静养中获得养生效应。这种静息境界还使坐禅者享受到脱离琐事烦扰、精神归于淡泊恬静的愉悦,进一步又能在“忘我”的愉悦中陶冶性情,这种精神愉悦的养生境界使诗人白居易在《在家出家》一诗

中生动地描述:“中宵入定跏趺坐,女唤妻呼多不应。”

其次,坐禅静息养生的良性效应还发现很多有力证据,在中国佛教协会资料《高禅生卒年表》所载的571位高僧中,百岁以上的有12人;90岁以上的有42人;80岁以上的142人;70岁以上的361人;65岁以上的433人;这与封建帝王的寿命相比显示出极大的反差。终生享受丰富的物质生活并且千方百计追求长生不老的封建帝王,与物质生活清苦但精神安宁恬静的高僧相比,寿命竟如此悬殊,其中高僧日常坐禅习定自有独到的养生之功。明代著名医学养生家张介宾在《类经》中说:“心欲求静,心静而神亦静,神静而达养生之通衢也。故绵静者延年,躁动者夭寿。”

因年老疾病而退隐的白居易以坐禅养生获得高寿,享年75岁,这在唐代堪称是寿星。

颐养妙招

九旬多高龄的老父亲坚持每日饮服“蜂蜜醋”已有近10年的历史了,他感到饮服了“蜂蜜醋”之后,不仅可以起到开胃消食的作用,还可以起到健胃润肠和护心的作用。因为老父亲自从饮服了“蜂蜜醋”之后,困扰他十多年的“便秘”症基本消失;而且在90岁时的一次体检中,医生赞叹道:你父亲

独家“蜂蜜醋”

文/陈抗美

是“90岁的老人,70岁的肝脏”。蜂蜜醋的制作方法很简单:将10毫升优质蜂蜜倒入装有30毫升优质食醋的容器中并搅拌均匀,再徐徐倒入120毫升温开水进行稀释,待用。然后每日早饭后和晚饭后各饮服一半即可,需要坚持长期饮服。患糖尿病的老人慎服或者减量饮服。

运动添寿

打算盘大有好处

文/黄显耀

每日吃完晚饭,我总喜欢一人独坐在书桌前并进行一项运动:打算盘。读到这里,一些看官可能会会笑:“切,打算盘算什么运动呀?”我从切身的经历中,体会到了打算盘对身体有大好处。首先,打算盘能明显增强体质。这是因为打算盘是脑力与体力并用,拨珠时要悬肘、悬腕,臂开足稳。加减乘除的口诀要脑力思考;还要用指力、腕力、臂力。当需要运算的时候,自然呼吸,心平气和,排除一切的杂念,思想高度集中,便能达到静功养身的目的,这与练功和太极拳差不多,正所谓“静中求动,心神合一”。而在拨珠运算时,机体血液循环加快,促进新陈代谢,又是调节神经系统兴奋与抑制功能,保持平衡状态,内脏器官得到调整。

我开始打算盘时,总感到手痛、臂乏,而现在连续打算盘一个小时,只感到全身舒坦、轻松。其次,打算盘增加了我的记忆力。打算盘前,我有

失眠的毛病,而现在睡眠正常,精神愉快,白天更有劲头。另外,打算盘锻炼了我的毅力,陶冶了我的性情,使我精力充沛,对人生充满了乐观。

基于以上的原因,打算盘成了我非常喜爱的运动项目,而且还是很好的娱乐项目。此话怎讲?原来,打算盘是右手执笔并拨珠,而当你练到一定境界的时候,便可以左右手同时拨珠进行运算。唉,那个潇洒劲儿,难以言语。另外,还可以与人竞赛,比一比从1加到36(也就是打666,这是学打算盘的基本功),看谁的速度快。



养生益寿

前苏联肖洛霍夫对养生和长寿有着独到的见解。他认为在日常生活中要自觉做到:心宽体胖,凡事能忘。这样,就能始终保持平和的心态,在养生中到达长寿的彼岸。

心宽体胖,说的是遇事要心胸开阔,不为眼前的蝇头小利蜗角虚名斤斤计较、患得患失。只有做到心平如镜、知足常乐,才能心里安逸、无所牵挂,身体和精神自然会出现令人欣喜的变化。

凡事能忘,说的是不要对各种烦恼的事一直耿耿于怀,应随时拿得起放得下。当老人注意避免许多的烦心事、痛苦事缠身,快乐就会随之而来。原来,阳光依然是那么灿烂。

寻找长寿的秘诀,善于发现生活的美好意境,及时过滤掉每天的不如意、不和谐杂音,可以给老人带来许多欢乐与满足感,而心宽体胖、凡事能忘就是其中的一帖良药。老人应积极克服事无巨细心中牵挂、与人相处不肯吃亏、遇事定要争个明白的弊端,因为这是养生和长寿的大忌。延年益寿,重要的是能够以一颗平常心,主动寻觅生活的乐趣,时刻做到心情舒畅,善于忘记一些事情,尤其是各种不开心的大小事。如此,长寿就会成为必然。

心宽体胖 凡事能忘

文/邵天骏