

『六相伴』促进他高寿

——九十八岁孟波养生之道

文/祝天泽

孟波是中国少数几位健在的见过鲁迅先生的文化人。日前去访问他，孟波指着书橱里鲁迅作品说：鲁迅很伟大，他的品格和精神影响了我的一生，始终鼓舞我不断前行。

孟波早年参加革命，曾在延安鲁艺当过教员。解放后曾任上海音乐学院党委书记，上海市文化局、电影局局长，市委宣传部常务副部长等职。他最大贡献是在音乐上，创作了《牺牲已到最后关头》、《高举革命大旗》等歌曲，在上海音乐学院，领导了对小提琴协奏曲《梁祝》的创作，使这首曲子成为中国民族音乐的经典，名扬海内外。2001年孟波荣获首届中国音乐金钟奖“终身成就奖”。

而今孟波已98岁，年近百岁，为何如此高寿？孟波认为，主要“六相伴”：

与书报为伴。每天报纸一到，孟波都要仔细翻看。社科类、文史类、音乐类、知识类的书籍，他都喜欢看。“看报读书，一则增加知识，与时俱进，跟上时代前进步伐。二则排除孤独和郁闷，提高心理愉悦度，有益身心。”

与朋友为伴。人生需要朋友，聚会促进健康。平时孟波也会去参加一些朋友、师生的聚会。这些聚会能扩大视野，增长知识；能增进友谊，勾起对美好事物回忆；能解除人生郁闷，给生活带来温馨和快乐。

与幽默为伴。幽默是生活的调色板，是健康添加剂。“文革”中，《梁祝》被打成“封资修大毒草”，孟波被打成“毒害青少年学生”的“反党分子”，被赶到奉贤海边“五七干校”劳动。有些人悲观失望，抑郁成疾，但孟波随遇而安，保持乐观的心境。工余时间，他“变戏法”给附近农村孩子看，逗得大家哈哈大笑。“面临困境、险境，越是要保持乐观心态，幽默一下，讲讲笑语，这会使自己精神很放松，防止因苦闷而跌入不能自拔的泥坑。”

与运动为伴。孟波信奉“生命在于运动”，离休后十分重视体育锻炼。他曾担任上海市老年体协主席，多次组织老年人马拉松长跑比赛。平时到小区里散步，打太极拳，做练功十八法，他一直坚持着。“运动不仅给我带来快乐，也推迟了我衰老，促进了我高寿。”

与音乐为伴。由于职业关系，孟波一生爱音乐。离休后看看与音乐有关杂志与书籍，收看电视台音乐频道，有时还拿起笔来作一些曲子。孟波爱人严金萱也是位作曲家，两人常在家切磋技艺，激情歌唱，其乐融融。“在音乐的海洋中遨游，给我们生活带来了情趣，同时也提高了免疫功能，有益身心健康。”

与恩爱为伴。孟波能一步步走来，迈入即将百岁的行列，这与他和谐、恩爱的夫妻生活直接有关。数十年来人生风风雨雨，夫妻俩相依相伴，不离不弃。平时他们互相关心，互相帮助，又注意包容对方缺点。这样的相处，这样的生活，使他们感到温馨快乐，心顺气畅。“对老年人来说，家庭和睦最重要，吵吵闹闹，心情不好，何来健康？”

益寿新知

排行第一位：心理性格因素

北京、长沙、长春等地的调查发现，长寿者中绝大多数性格豁达谦和，开朗乐观，对生活充满信心。在湖北省88名百岁老人中，仅有4.5%的老人性格孤僻。百岁老人在心灵深处和潜意识表层，经常是“我能行”，而不是“老了，老了，等死了”。这些人的心理年龄，大大年轻于生理年龄。他们遇事冷静，小事情灵活变通，在情绪上豁达开朗。甚至，国外有研究者认为，对长寿起决定作用的，更多是遗传基因，因为基因在一定程度上影响着一个人的性情。而人的性情，对长寿最为关键。如果一个人加强修养，性情变得乐观，又另当别论。科学家波尔斯在对100名波士顿的百岁老人进行研究时发现，当他们的子女、兄弟姐妹或朋友去世时，他们在精神上能很恰当地把握自己，表现出惊人的自制力。

排行第二位：饮食营养因素

我国内地长寿地区的百岁老人的饮食结构，大都为低热量、低脂肪、低



银发无忧

糖尿病老人吃水果要“三选一把”

文 / 甘雨 钟阳

很多糖尿病老人不敢吃水果，因为很多水果吃起来很甜，其主要成分是糖，如葡萄糖、果糖和蔗糖等。一些水果中还含有少量的淀粉，如苹果、芒果和香蕉等。若食用不当，可升高血糖，使病情出现反复。水果被排除在糖尿病食品之外，有些人甚至到了“谈水果色变”的程度。其实，很多糖尿病老人渴望能吃点水果，因为水果有“三宝”：维生素、无机盐、膳食纤维。水果对维持人体健康起着特殊的作用。

这对矛盾如何解决？其实，糖尿病老人只要掌握好“三选一把”，完全可以做到既控制好血糖又健康吃水果。

选择好时机

当血糖控制比较理想时，就符合享受水果的先决条件了。

选择好时间

水果一般作为加餐食用，也就是在两次正餐中间（如上午10点或下午3点）或睡前1小时吃，这可以避免一次性摄入过多的碳水化合物而使胰腺负担过重。一般不提倡在餐前或餐后立即吃水果。

选择好种类

应选择含糖量相对较低及升高血糖速度较慢的水果。一般而言，西瓜、苹果、梨、橘子、猕猴桃等含量较低，对糖尿病人较为合适，而香蕉、红枣、荔枝、菠萝、甜橘、葡萄等含糖量较高，糖尿病老人不宜食用。

把握好数量

根据水果对血糖的影响，每天可食用200克左右的水果，同时应减少半两（25克）的主食，这就是食物等值交换的办法，以使每日摄入的总热量保持不变。如果能在吃水果前和吃后2小时测一下血糖及尿糖，对了解自己能不能吃这种水果，吃得是否过量会很有帮助。

文 / 付秀宏

长寿因素排行榜

动物蛋白、多蔬菜的类型。新疆是世界四大长寿区之一，虽以奶类、奶制品以及牛、羊肉为蛋白质的主要来源，但他们常吃粗粮，没有其他不良嗜好。新疆百岁老人，常年吃新鲜瓜果，很少吃辛辣食品，主食多以吃当年产的玉米、土豆、豆类为主；105人百岁老人中91人不吸烟，86人从不饮酒，中瘦型占99%，很少有肥胖病、心血管和高血压等疾病。广西巴马也是我国的长寿区，巴马寿星们的食物主要有珍珠黄玉米、大米、小米、红薯、黄豆、饭豆、猫豆等，常吃的蔬菜主要是南瓜苗、红薯叶、青菜、苦麻菜、雷公根、野藤菜、野蘑菇、香菇、木耳、竹笋、龙骨花等；油类以茶籽油、火麻仁、黄豆粉为主，他们多吃素食，少食荤腥；肉类喜吃当地盛产的巴马香猪、甲篆油鱼、黑山羊及土鸡土鸭等。

排行第三位：劳动锻炼因素

在许多省、自治区的百岁老人中，常年从事体力劳动的人占90%以上。不少人在百岁之后，仍是家中闲不住的人。“生命在于运动”，百岁老人们一生已惯于坚持长期生产劳动。比如，巴马人就非常勤劳，一生都在不停地劳作，不停地活动，因交通不便经常性地步行，常常“出门就爬坡，天天翻山坳”，培育了他们坚强的性格和健康的体质，因而特别长寿。巴马老寿星黄公教，112岁高龄时，脸膛还很红润，精神饱满，虽然头发全白，眼睛还可以看物，说话清楚，能独自行走。他一辈子生活清淡，一辈子劳作奔波，靠双腿步行。

排行第四位：生活习惯因素

长寿老人起居有规律，性格乐观开朗。维吾尔族长寿老人们，从小惯于用手指代替牙刷刷牙，105岁老人中一天5次用手指刷牙者有75名。由于牙齿与牙床得到很好按摩，血液循环良好，他们的全口失牙比例仅占54.1%。巴马的长寿者，则有饮矿泉水、食野菜、喝中草药酒、晚婚晚育等良好习惯。

颐养妙招

老花眼食疗有妙方

文 / 徐淑荣

1.取黑豆100克，浮小麦50克，粳米100克。先将浮小麦用纱布包好与黑豆一起加水适量煎煮，待黑豆煮开花后，去掉浮小麦渣，再加入粳米煮成粥，每天早晚食用。

2.取枸杞子50克，粳米200克，冰糖少许（根据自身状况也可不用冰糖）。先将粳米加清水煮至六成熟时，放入枸杞子、冰糖，拌匀后继续煮至米烂粥成，每天早晚食用。

3.取何首乌60克，粳米200克，大枣10枚（去核）。先将何首乌加适量清水煎煮半小时，然后去渣留汁，再将粳米、大枣一起加入何首乌汁中煎煮成粥，每天早晚食用。

4.取女贞子30克，枸杞子30克，粳米200克，冰糖少许调味。先将女贞子和枸杞子加清水小火煮沸半小时，然后去渣留汁，再将粳米一起加入上述药汁中煎煮成粥，每天早晚食用。

2014年“临港·南汇新城杯”诗歌征文大赛征稿启事

为传承和弘扬诗歌文化，浦东新区文广局、浦东新区南汇新城镇人民政府和上海市作家协会诗歌专业委员会联合主办“临港·南汇新城杯”诗歌征文大赛。

一、征文主题：中国梦、海洋诗、临港情

二、征文时间：2014年5月10日-2014年8月31日

三、征文对象：在上海居住、工作、学习的诗歌爱好者

四、征文内容：时代之恋、海洋之恋、家园之恋、临港之恋、廉政诗歌

五、征文要求

1、作品体裁以自由诗和格律诗词为主，行数不超过80行。

2、作品要求原创，且未曾在任何公开出版的报刊杂志上发表过，如涉及抄袭、剽窃等侵权行为，责任自负。

3、来稿注明作者姓名、性别、出生年月、联系地址（含邮编）、手机号码。

4、投稿邮箱：nhxczwhfwzx@163.com。联系人：严老师，联系电话：20926058。

六、奖项设置

1、由国内著名诗人、诗评家组成评委会，评出一等奖1名、二等奖3名、三等奖6名、入围奖若干。

2、关于征文的详细信息请参阅：<http://www.yunwenxue.com/>（云文学网）。

“临港·南汇新城杯”诗歌征文大赛组委会

二〇一四年五月十日