

● 长寿有因

女作家杨绛养生经

杨绛是中国著名女作家,今年已104岁。日前当有人问到她想活到多大岁数时,杨老笑着回应说:我心静如水,平和地迎接每一天,过好每一天,但我也随时准备回家。

生于1911年的杨绛是文学大家钱锺书夫人,作品有《洗澡》《干校六记》《我们仨》《走到人生边上》等。杨老爱书,爱工具书,文字功底深厚。一次,商务印书馆几位编辑前往她家,将新出的第六版《现代汉语辞典》赠送给她,请她指教。杨老翻看着辞典,指着辞典中“宅男宅女”条目说:“我老呆在家中,就是‘宅女’了,你们说对吧?”一句话把大家逗得哈哈大笑。一位编辑回来后说:百岁老人还如此风趣幽默,确实少见。老人有如此好的心态,难怪高寿!

杨绛对健康很重视,报上有关健康版面,她也阅读过,电视上医疗卫生节目,她也看过一些。当谈到食盐过多有何害处、人为何要适度运动、一天要喝多少水等健康问题,她都能如数家珍地回答出来。老人说:健康是人生基石,事业好比在基石上筑起来的大厦。人的一生,健康会像影子一样处处跟着你。你重视它,它会给你带来快乐与幸福。你忽视它,它也会给你带来疾病与痛苦。

生命在于运动。流水不腐,户枢不蠹。杨老深知运动的重要性,但又觉得运动负荷和运动量,必须适合自己各个年龄段,不能太多也不能太少,以“适合”为宜。她习惯早上散步,过去外出每天坚持走7千步,现在在屋内能走上三四千步。她还坚持做保健气功操“八段锦”。“八段锦是古代人发明的一种保健养生方法,通过肢体运动和气息调理,能活络经脉,打通气血,具有抗病、强身、延年的作用,常练习获益多多。”有时会徘徊在树下,低吟浅咏,吸取清爽怡人的新鲜空气,流连忘返。虽已高龄,但老人思维活跃,整理钱老书稿,有空时写写毛笔字,作作画,与人一起评头品足。

“有一张健康报上说:人类死亡原因,有一半是不当饮食所致。因此合理饮食十分重要,过度饮食会带来灾难,危害自身健康。”杨老平时注意饮食平衡,荤素搭配,粗细结合,以素为主,极少食油煮食物。烹调力求清淡,少油、少盐、少糖,每餐不过饱。一度她血脂有点偏低,于是请人买来大棒骨敲碎煮汤,再将汤煮黑木耳,每天一小碗黑木耳。90岁以后杨绛还能弯腰两手着地,这在许多高龄老人中是难以做到的。

“心理健康也十分重要。中医理论有‘抑郁成疾,不悦伤身’之说,人要自控好,排除不良情绪对自己侵袭与干扰。”上个世纪90年代,白发人送黑发人,女儿离杨绛而去,过些年丈夫钱锺书又仙逝,老人一度很悲伤,做梦也遇见他们。但杨老感情上很克制,注意节哀,并常以体育锻炼和写文作画来转移自己的视线,恢复自己平和的心态。她说:人死不能复生,该放的还得要放下。活着的人要向前看,过好每一天,不能老往回看,被悲伤牵着鼻子走,否则会伤害自己健康!

● 银发无忧

退休综合征宜“心治”

时下,社会上有很多退休老年人不同程度地患上了医学上所说的“退休综合征”。表现为:内心空虚,无所事事,失眠多梦,脾气暴躁,行为古怪。自己受煎熬不说,还影响到了家人的生活。究其原因,“退休综合症”主要还是“心病”所致。俗话说:心病还得心来治。那么,究竟该如何治疗退休老人的“心病”呢?

一曰静心 一些老年人从工作岗位上下退下来后,内心十分空虚,心理上出现了不适应的症状,有个别老年人甚至不想出门见人,觉得退休是件“丢面子”的事。其实,退休如同人体的新陈代谢一样,是一种自然规律,根本谈不上丢不丢“面子”!退休老人自己要明白这个道理,家人也要做好退休老人的思想工作,解开老人心中的“纠结”,而且还要告诉老人:退休不是人生的终结,而是一种新生活的开端!

二曰开心 其实,退休对于老年人来说,真的是一个很好的人生机遇:可以趁时间相对充裕的这一人生阶段,挖掘和培养一些兴趣爱好,在

投身兴趣爱好中,快快乐乐地过好充实的一天!老年人可以结伴出游,在旅游中饱览祖国秀美河山,圆一下年轻时没有实现的梦想;可以参加老干部大学、老年志愿者组织,在活动中学习,充实自己,在发挥余热中,实现晚年的人生价值;还可以写写回忆录,记录自己的人生轨迹,给后人留下一份珍贵的精神财富;外出走亲访友,在联谊中感悟人间的真情。总之,退休老人完全可以凭自己的兴趣爱好,自我调理晚年生活,把自己的暮年调理得有滋有味,丰富多彩!

三曰热心 人到老年,忙是最佳的“保鲜剂”。老年人若想活得好,必须忙起来。退休老人可以根据个人的健康状况,积极投身社会各项公益活动,如身兼交通协管员、校外辅导员、小区调解员、社区慈善大使、老干部大学教员等等,在奉献中感受个人的价值,在参与中收获快乐。这种快乐对于“养心”,有着极好的疗效。

四曰信心 人怕老,树怕空。人到老年,最怕“独居小楼成一统,不管冬

夏与春秋”。老年人退归林下后,要不断学习,掌握新知识,接受新生事物;要学会与时俱进,跟上时代的脚步。只有融入社会 and 时代,才能视野更宽,胸襟更广,人更年轻。老年人可以接触网络,熟练掌握“微博”、“博客”、视频对话等现代技术,通过上网了解国内外大事、新事,在学习中不断充实自己,镀亮自己的暮年。

五曰童心 多与年轻人接触,可使退休老人保持一颗童心,而拥有一颗又可使老年人永久保持心理上年轻!因此,退休老年人平时要多与年轻人来往,多与晚辈在一起。在与年轻人交往中,开阔眼界,廓清心空,接受新生事物,看到“外面的世界”,从而走出“小我”的视野圈子;多与晚辈在一起,可使老年人体味到天伦之乐,从而实现心理上的“返老还童”!另外,老年人还要在穿着等细节上向年轻人看齐,多穿一些时尚的衣着,追求“老来俏”,从服饰这些细节上来暗示自己“人虽老,心不老”,从而送给自己晚年一个快乐、年轻的心情和心境。



孔子养生『八不吃』

文 / 余力

孔子活了73岁。人生七十古来稀,应该说,在那个时代,孔子是长寿的,这与他晚年的饮食养生术有关。

孔子晚年饮食很讲究,有八不食的习惯。这八不食分为三类:一、色味方面:食物变颜色了不吃,变味了不吃。二、食物质量方面:粮食陈旧了不吃,鱼和肉不新鲜了不吃,不时新的菜蔬不吃。三、制作方面:烹调不当的食物不吃,佐料放得不妥的饭菜不吃,从市场上买回来的酒和熟肉不吃。这八不吃,对饮食卫生的要求很全面,对当代人也是一种启发。孔子还很强调吃相,他说:食不语,寝不语。就是吃饭时不要说话,睡觉时也不要说话。孔子有句名言:食不厌精,脍不厌细。食指粮食,脍指切碎了的肉。这句话的意思是说,要多吃质量好的粮食,吃的肉切得越细越好。这是大有道理的。老年人的牙齿不好,肠胃的消化功能也大大减弱,食物太粗,肉不切细,不煮烂,便咬不动,会引起消化不良症。孔子晚年坚持了这一饮食原则,保证了营养的摄入,是他长寿的重要保证。

● 我家寿星

岳母以静养生趋百岁

文 / 郭平德

岳母今年99,仍然耳聪目明,大老远,还在山门外喊她就能听到,哪里有点什么响动她都知道,耳朵极灵。夏天的时候,晚上睡不着,她能一个人爬上很窄小的楼梯走到儿子老二的房门口,把儿子也吓一跳。虽然是拄着拐棍,对临界百岁的人来说也实不容易,说明她身体还康健,超过百岁不成问题。

岳母长寿,说来也没有别的什么诀窍,她是个典型的家庭妇女,一生没有参加过工作,抗战时期日本兵占了她家在南昌附近的三江镇。她跑到赣中永丰,从此在永丰落地生根,再也没有离开永丰,后来生下二女二男,做些洗浆补裤的家务事。虽说岳父家原先是三江镇有名的大户人家,然而岳母嫁过去后并未享到什么清福,后来就逃到赣中山区。40多岁生下最小的儿子,动过大大手术,两乳都切除了,因吃补品,患上了高血压病,常有头晕,几十年,她也常说头晕。她足不出户,不要说像别人一样去参加锻炼、运动,晚年更是坐在家里,哪里也不去,连去亲戚家吃饭也不去,成天就一个人坐在家中。上班的去上班,读书的去读书了,做生意的儿子、媳妇早晨出门做生意,晚上才回来,送饭给她吃,三餐吃稀饭,因为没牙齿。她喜欢吃烧烂了的红烧肉、糯米饭或糯米做的饼、粽子。从不吃辣椒,对辣椒很敏感,弄过有辣味的菜,锅没洗干净有点辣就知道。70岁以前,儿子教她做静功,坚持了很多年。她的长寿秘诀主要是静养,以静养生,闭目养神,她耐得住寂寞,怕吵,喜欢安静,一个人独处。当然,遗传基因也很重要,她的兄弟都长寿,均达90岁高龄。她粗茶淡饭,但不喝茶,喝白开水;喜欢吃药,药从不离,但怕吃煎的中药,怕苦,只吃药丸,怕打针,很少感冒;心地善良,省俭,因受过苦,特节约,不喜儿女乱花钱,俭朴一生;初一、十五吃素,大年初一吃素。这些加起来,就是岳母长寿的经验。说不上有什么特殊的秘诀。别人说,生命在于运动,她却正好相反,动得少,而是以静养生,虽然也不是和尚盘腿坐禅的那种严格意义上求静的最高境界,但也起到了类似的作用。

赵国明画

只有一身宜爱护, 少数冰炭通心神。

——唐·白居易《读《道德经》》诗

《今译》人只有一个身体,应当爱护,身外之物不值得看重。不要让人情冷暖的世风侵蚀心神。

中华养生 妙语箴言