

漫画家方成『忙』而寿

文/祝天泽

电脑里一直保存一张有趣的照片：一位老人赤膊弯腰，好像在努力寻找着什么。照片的标题给出了正确答案：喂蚂蚁、晒太阳。这是一位很有生活情趣的老人，他的神情纯真如孩童，简单而快乐。他就是著名漫画家、原人民日报社高级编辑方成，而今他已97岁高龄。

生于1918年的方成，是广东省中山人。大学里他学的是化工，后半路出家，改行从事漫画工作。解放前，他的政治讽刺漫画，是刺向国民党反动政府的“匕首和投枪”，人民群众纷纷叫好，一举成名。新中国成立后方成担任《人民日报》美术编辑和中国新闻漫画研究会会长，尽管经历了风风雨雨，但对漫画仍孜孜以求，成绩斐然。他著有《方成漫画选》、《幽默·讽刺·漫画》、《滑稽与幽默》、《方成连环漫画集》、《笑的艺术》、《报刊漫画》、《漫画艺术欣赏》、《方成谈漫画艺术》等。2009年获中国美术奖“终身成就奖”，2012年他将一部分书画作品捐赠给国家博物馆。

日前，当他的朋友问方老，你的养生之道是什么时，他的回答是：我一直很忙，忙既健身又健脑，比吃啥保健药都灵。他曾写过一首养生的打油诗：“生活一向很平常，骑车画画写文章，养生就靠一个字：忙！”

方老人很风趣幽默，正是这份幽默使这位中国漫画界的大家活到了97岁。方成80岁后还常骑自行车穿街走巷。为了表示他对自行车的特殊感情，他画了一幅骑自行车的自画像。从画中可以看出，他骑的是辆破车，连个车铃都没有。对于没有车铃，他的解释是：车骑起来哪个地方都在响，还要铃干什么？骑这种车最放心，放在哪里小偷都看不上。再看看他的神态，骑车时还东瞄西瞅的，好一副从容自如的样子！有人问他，为什么这么大年纪还爱骑自行车。方成说骑自行车有两大好处：一是可以锻炼身体，二是一上车就有座位。2008年北京奥运会期间，年已九旬的方成担任奥运会火炬手，以慢跑走完了数百米路程，沿路群众纷纷为他鼓掌喝彩，2012年的一个冬日，人民日报社在金台园举办活动，方成高唱英文歌曲，还翩翩起舞，阳光洒在他的脸庞上，那份喜悦与纯真，让人久久难忘。

有一次，一位朋友上门拜访，问他怎么没有白头发。方成风趣地说：白的都掉了。问血压多少，“200。”“怎么这么高？”“高压120，低压80，加起来的。”“抽烟吗？”“戒了一半，留了一半，每天10支，聊天例外。”“胃口怎样？”“人吃啥我吃啥，咬得动就吃得下。”“有不爱吃的吗？”“有，那是药！”

方老身体惟一的遗憾是耳朵不大好，用他的话说，全身零件都好，只是耳朵这个零件出了问题。但他又说：耳背重听好处不少。“文革”期间政治运动多，经常开会耽误时间，但他的时间被耽误的不多，因为开会时台上讲什么他根本听不着，他想的全是自己的事。

方老的书法作品很有特色，自成一体。他毫无名人架子，不少人上门索字，他都会拨墨挥毫。唐山有位酷爱书法的刘先生，连个面也未见过，几次打电话来索要，拗不过，方成给他写了“振兴中华”四个字。后来索要的人实在太多，应接不暇，方成只能搁笔打住。而今他仍在家中常练书法。他说：练书法，是一种静养功，能使全身气血通融，促进健康和长寿。我国一些书法家都很高寿就是明证。

方老还爱好摄影，他去过许多地方，拍了不少照片。他说：要拍摄一幅好的作品，既要动脑（构图），又要动手（爬上爬下取景，抢按快门），夏天里更是汗湿衣衫，无形之中就锻炼了身体，这项活动好啊，我受益良多。



长寿有因

老人“两防两控”提防血管“中暑”

文/陆明华

几天前的一个下午，邻居75岁的周老妈在家看电视的时候，突然觉得左脚麻木、疼痛、发冷并且苍白。医生检查后诊断，周老妈是得了“急性动脉栓塞”，如果缺血时间太长就可能导致肢体坏死。

夏天暑热湿盛，气血趋向体表，形成阳气在外，阴气内伏的生理状态，是老年人多发病季节。同时由于炎热因素，加上天热容易出汗导致血液粘稠度增加，很容易



益寿新知

自然怀孕年龄大的女性寿命较长

文/曹淑芬

一项新的研究显示，女性自然怀孕的年龄越大，其寿命就越长。

美国波士顿大学医学中心的研究人员对462名女性进行了研究，其中有311名女性寿命达95岁。

研究结果显示，33岁以后才生最后一胎的女性活到95岁的几率，是29岁以前就生最后一胎女性的2倍。

研究还发现，如果女性生育在3胎以内，年龄越大，寿命越长，但一旦生育超过3胎，其长寿与晚育的关联性就会较低。

发表在最近出版的《更年期期刊》上的这项研究称，过去已经有研究显示，40岁后才生最后一胎的女性活到100岁的几率，是40岁以前的4倍。

研究人员表示，该项研究的意义在于，并非鼓励女性为追求长寿而当高龄产妇。如果女性年龄偏高时还能够自然怀孕，这说明其生殖系统，乃至全身器官老化程度较慢，长寿的几率自然较高。

易出现各种血栓栓塞性疾病，如急性动脉栓塞、下肢深静脉血栓形成等。医生提醒：暑热天气，老年人要学会“两防两控”，提防血管中暑。

1. 防暑降温 在室外活动时，应戴遮阳帽并备足水，防止因周围血管扩张、血容量不足而使得动脉供血减少、组织缺氧。室内开空调，要时常通风提高空气中氧气的含量。另外，调节好气温与室温的差异。避免频繁出入空调房间，以防引发感冒，加重慢性支气管炎、高血压、冠心病心绞痛、心衰等。一般室温控制在24—27℃。对体温调节能力差的老人，提倡以电风扇为主降温。同时，调节好房间气压与湿度。气压低，湿度高易引发中暑，引发心绞痛等心血管疾病。

2. 控制摄盐 多吃新鲜蔬菜、水果、黑木耳、豆制品等，适当吃一些瘦肉、鱼类，尽量少吃过于油腻或高脂肪食物，避免血液粘稠。由于出汗、排盐较多，容易造成低钠。夏天口味偏重，许多人经常靠盐来增加食欲。盐摄入过多，导致血压升高。另外，老年人忌烟

限酒。

3. 防缺水 饮水是人体补充水分的重要途径，可维持人体充足血容量、排泄毒物、减轻心脏负担，从而防止心脑血管疾病等加重。要多喝水，不要等渴了才喝水。最好在睡前半小时、半夜醒来及清晨起床后都喝一些水。如有条件可以常喝绿豆汤、莲子汤、百合汤、菊花茶、荷叶茶等饮料，既可补充水分，又能清热解暑。

4. 控制体重，合理用药 许多慢性疾病都与肥胖有关，如高血压、高血脂、糖尿病等。要注意控制体重，减少食物的总热量。老年人不宜饱食，过饱易发胖，血液粘稠度高会导致各种血栓栓塞性疾病的发生。

另外，要避免由于炎热、闷热带来的烦躁情绪，从而使气机顺畅，气血调和，保证足够的休息时间。充足的睡眠能够使机体免疫功能增强，防止暑湿环境引起的各种疾病。一般以6—7个小时的睡眠为宜。夏令须因地制宜，适度锻炼。运动量不宜大，不宜在阳光下活动，出汗不要太多，宜进行快走、打太极拳等运动。



养生一得

夏防老人尿路感染饮品

文/徐淑荣

一些老年女性在夏季易发尿路感染，有几味夏季饮品可有效防范和控制老年性尿路感染。

鸭跖草饮 用鲜鸭跖草120克，白糖30克；将鸭跖草洗净，放入锅中，加水适量，武火烧沸，煎煮30分钟后，用纱布过滤取汁，加入白糖即成；用法是频频饮服。此款的功效是清热，利尿，通淋，适用于小便频数短涩，滴沥刺痛，欲出未尽，小便黄赤，苔黄腻，脉濡数等症。

车前草饮 用鲜车前草120克，白糖30克；将车前草洗净，放入锅中，加水适量，武火烧沸，煎煮30分钟后，用纱布过滤取汁，加入白糖即成；用法是频频饮服。此款的功效是

清热，利尿，通淋。适用于小便频数短涩，滴沥刺痛，欲出未尽，小便黄赤，苔黄腻，脉濡数等症。

苋菜利水饮 用苋菜100克，紫苋菜100克，白糖30克；将苋菜、苋菜洗净，切碎，放入锅中，加水适量，武火烧沸，煎煮30分钟后，用纱布过滤取汁，加入白糖即成；用法是频频饮服。此款的功效是清热，利尿，通淋，适用于小便频数短涩，滴沥刺痛，欲出未尽，小便黄赤，小腹拘急，苔黄腻，脉濡数等症。

马齿苋饮 用鲜马齿苋120克，白糖30克；将马齿苋洗净，切碎，放入锅中，加水适量，武火烧沸，煎煮30分钟后，用纱布过滤取汁，加入白糖即成；用法是频频饮服。此款的功效是清热解毒，利尿通淋，适用于小便频数短涩，滴沥刺痛，欲出未尽，小腹拘急，小便赤黄，苔黄腻，脉濡数等症。

截菜车前草饮 用鲜鱼腥草60克，车前草60克，白糖30克；将鱼腥草、车前草洗净，放入锅中，加水适量，武火烧沸，煎煮30分钟后，用纱布过滤取汁，加入白糖即成；用法是频频饮服。此款的功效是清热，利尿，通淋，适用于热淋，小便不利或湿热水肿。



赵国明 画