



几乎所有的养生之道都说,要想长寿,必须饮食清淡,以素为主,少吃甜食……可杨浦区殷行社区却有一位天天吃白脱面包、咖啡蛋糕的百岁“老克勒”!

老人名叫吴志铭,今年 102 岁。日前,我在杨浦区闸殷路一间老式公房里见到他,一头银发的他面色红润,衣着整洁,思路清晰,看上去只有 80 来岁。吴志铭已是四世同堂,有一儿一女,第三代有 4 个,第四代有 3 个,最大的今年都考大学了。他说,生活充实,儿女孝顺,特别是街道为他装修了房子,让他百岁之年住进了“新房子”,交关开心。女儿吴梦华一语道破了他的长寿秘诀——心态好。

吴老先生的确是位老克勒，生活习惯很洋派。他早年毕业于雷士德工学院，这是一所英国人办的私立大学，全英语授课，所以老人英语极为熟练。毕业后，他到杨树浦发电厂担任工程师，解放后又支援外地建设，到苏州旺亭发电厂工作。1993 年才回到家乡上海。他的英语很好，以前女儿、外孙女碰到英语方面的问题，都是请教他的。

吴志铭回沪后，就住进了闸殷路上的水电新村，直到现在。这是一个很老旧的新村，房子只有4层楼高。他的房间不大，只有17平方米，地上铺着老式的小条拼花地板，但很干净。

和许多百岁人瑞一样，吴志铭生活很有规律，而且生活质量很高：早上起床后打拳半小时，然后吃早餐，早餐是牛奶、鸡蛋，外加面包涂白脱；午餐和晚餐什么都吃，荤菜吃得不少，特别喜欢吃鱼虾蟹；每天午睡起来，用热水泡脚半小时，之后必定要喝下午茶——一杯咖啡，一块西点；他还喜欢吃零食、水果，晚上还要喝蜂蜜水、酸奶，但不吃任何补品。老人爱读书看报，直到去年还看十多种报刊，包括新民晚报。吴老先生的日子不仅有滋有味，还很有情调。

更让人想不到的是，他的生活完全能自己洗澡、洗衣服、擦席子、扫地、擦灰等家务。家里没有请钟点工。我顿时被“雷”倒了：原来，他的家是他自己打扫的！当然，每位百岁老人都有一个孝顺子女。女儿为照顾他，十多年前动迁到隔壁，平时换着花样给他烧好吃的菜，父亲是陪伴在旁，锻炼、散步、逛超市，女婿则把饭承包了。女儿说，父亲身体一直很好，97岁他去辰山植物园，他竟爬到了山顶。

说的“新房子”，是指不久前所在的街道为他进行整体改造。吴梦华告诉我，这房子父亲已住了30年，墙体开裂，电线老化，热水器、煤气灶也都很旧了，整体感觉很油腻。她和丈夫也已70岁，要为老父亲养老出力不从心。近年来，本市各区都在推进适老改造项目，殷行街道了解到吴志铭的情况后，就把他家纳入了改造范围。

住房适老性改造并不是对房子进行全面装修，从安全性、无障碍设施和整洁性三个方面着手。工程队对吴志铭家的房间墙面重新粉刷，电线改造了厨卫。现在，2平方米的卫生间干净明亮，新的电热水器，淋浴房和马桶边分别装了扶手。新的厨房配上了天蓝色的新橱柜、新的煤气灶，厨卫地上全部铺上了防滑地砖。改造期间，吴志铭一家搬到了敬老院，过渡了两个月。

回到家,吴志铭看到焕然一新的房子,开心地说:“做梦也没有想到,有生之年还能住进这。”吴梦华也说,最近父亲心情特别好,这不,8月就要给他过生日了!



张三丰清心养生

文 / 余力

张三丰是明朝道士，隐居于武当山，辽东懿州（今辽宁彰武）人。他生于元代，卒于明代，活了100多岁。由于他健身有方，终年不着棉衣，常常是“九州往来，浩乎无岸”，人称“张半仙”，又因其不修边幅，被称作“张邋遢”。明太祖朱元璋封他为“德高寿尊之士”；明成祖朱棣又封他为“飞龙先生”。

张三丰的健身之道以“内功”著称。所谓“内功”，就是指“以气养性，以气养心，以气养身”。他的这种“内功”，与河南少林寺的拳技，互为表里，成为中国功夫武当派别的翘楚。张三丰所倡导和追求的“内功”即“气”，是怎样达到

健身养生的呢？

潜心戒言 张三丰说：“潜心于渊，神不外游”，“澄心宜寡欲，养气戒多言”。孙思邈的《千金要方》指出的“摄生十二少”，就特地强调了“少言、少语”，要求控制自己的感情，不可使感情过分发泄。张三丰这里所说的“神不外游”，“养气戒多言”，就是要求情感不能像马那样随便驰骋，要寡欲，慎言，达到心静，这就便于养气，疏通肌理，活跃脉络，增进健康。

静心寡欲 人心浮躁，心事重重，追逐于红尘利禄，自然不能养气。只有静心寡欲，才能心无旁骛。因此，在练功时“眼神鼻视脐，上下相顾，心息相依”，这样就可以降伏



■ 吴志名老人和女儿



孟波的勤劳和锻炼

文 / 蒋星煜

读5月18日《金色池塘》祝天泽介绍九十八岁孟波养生之道的文章,深有体会。作者说孟波喜爱运动当然不错,但所举的事例都是他退休以后的事,而习惯不是一天、两天形成的。

我在上海市文化局工作时，他是上海市委宣传部副部长兼文化局长，几乎天天要两头跑。当时文化局在延安中路，原来印度驻沪总领事馆贴邻，而宣传部在华山路，即现在的静安面包房后面的宾馆这幢房子。相距还是比较远的。根据规定的安排，孟波是配小轿车的，但他坚决不坐，而是骑自行车来往。大家觉得难能可贵。

当时有一位刘龙培同志，十分热心乒乓球运动，把整个文化系统各单位的乒乓球运动搞得蓬蓬勃勃，局本部也不例外，举行了一次很正规的比赛，参加的同志相当多，几轮

比赛下来，孟波和我进行决赛，他的打法近似张燮林，颇有韧劲，我比较急躁，败下阵来。孟波得了冠军，我是亚军。都获得了国家三级乒乓运动员的证书和徽章。

“文革”期间，孟波、李太成是上海市文化局主要的走资派，我因奉命写作《南包公海瑞》而成为“牛鬼蛇神”，都在位于奉贤塘外的那一个所谓“二连”的农场里劳动。那儿有一个不大不小的猪棚，就归我们三个人负责，劳动强度相当大。他从来不叫苦，对于最艰苦的劳动，都是抢着干，也没有因为身为领导而挑三拣四。有过这样的经历，我对孟波的勤劳能吃苦耐劳留下了深刻的印象。

如今，李太成同志已经驾鹤西去，长我三岁的孟波同志依旧是我在这方面应该学习的榜样。

非非所想,摒弃各种欲念,保持心神宁静,调节体内经络,达到“心静息自调,静久心自定”的目的。

清心恬淡 按张三丰的“内功”要求,做到清心的前提就是寡欲,而要寡欲必须做到凝神,即精力集中。只有做到了“凝神”,才能将驰骋的“心”收回来。为此,需要调节呼吸,达到心平气和。这样才能做到闭目静心,气定神闲,才能感受到心里清凉恬淡,平静如止水。

真心无妄 张三丰认为“人心有二，一真一妄”，有的人不以真心学道，“学道数月而不见其寸进”。这样的人便无真心，“学不精，功不勤，心不清，神不真，以此之道，万无一成”。因此，学道必须去掉虚情假意，真心向道，才会有所进取。

张三丰认为以上几点是练就“内功”的先决条件，是养气健身的重要内容。他说：“凡人养神养气，神即为收气主宰”，“收得一分气，便得一分宝，收得十分气，便得十分宝。”这就是凝神聚气的真谛。他告诫世人不要追逐功利，也不应嫉妒他人富有，否则会使心理不平衡，耿耿于怀，损伤精气。为了让人们都懂得养气健身要义，他写了这样一首诗：“堪叹世人不学仙，四时常怕病来缠绵，岂知一气原无故，气满身中命可延。”进一步强调了练就“内功”，“以气养性，以气养心，以气养身”对养生健身的意义。



看电视太多不仅会伤害眼睛，还可能会影响寿命。一项新的研究显示，每天看3小时以上电视的人，其早死风险要比看电视时数较少的人高出1倍。

发表在最近出版的《美国心脏病学会》期刊上的这项研究称,这是最近一份评估久坐不动的生活方式有何坏处的研究,久坐不动的生活方式可能会引发高血压、肥胖、癌症和心脏病。

此前已有多项研究认为，看电视的时间与死亡风险有关联，而这项研究结果和过去一些研究结果一致。

西班牙纳瓦拉大学的研究人员对 13000 多名西班牙大学毕业生进行了研究,这些大学生的平均年龄为 37 岁,其中 60% 是女性。研究过程中,有 46 人死于癌症,19 人死于心血管疾病,32 人死于其他原因。

通过平均 8.2 年的跟踪研究后发现,每天看电视 3 小时的人,其早死风险要比每天看电视 1 小时以下者高出 1 倍。

美国心脏学会建议，每周应进行约 2 小时的中等程度运动。

每天看电视三小时早死风险加倍

文、曹淑共