



长寿有因

『老克勒』的金色晚霞

文 / 蔡小鸥

提起耄耋老人,人们一般地是以步履蹒跚、目光呆滞等来认识的,但是见过老夏以后,你一定会刷新自己的看法。

1929年出生的夏雷声先生(见下图),身形纤瘦而硬朗,步履轻捷而安稳,声线浑厚而圆润。如果仅用“思路敏捷”“耳聪目明”等词来形容他是远远不够的,用“活力四射”“精力充沛”也绝不为过。他开着助动车与朋友聚会,朋友圈里数他最年长,但却是最活跃最风趣的一个。给大家倒茶削水果、检修插座电线,给头疼脑热的朋友递个药片冲个热水袋等,都少不了他的忙碌,小他一辈的朋友们被他悉心照顾着,却忽略了他才是位需要别人照顾的老人呢。

那么,已经86岁的老夏还能如此的“活龙活现”,有啥独到的养身秘方?又吃了些啥保养品呢?老夏说,我只是随意,从不去刻意,多年来养成的习惯是每天早晨喝一杯咖啡提神,晚上喝一小盅黄酒活血,朋友来了喝点白兰地,每天的三餐只吃七分饱。相对饮食而言,老夏更注重的是精神养身,多动脑勤动手才是延年益寿的法则。

夏雷声先生年轻时兴趣广泛,爱好多多。曾考取了“上海美专”习画,后又转学去攻读理科成为一名动力机械工程师。上世纪50年代苏联歌曲盛行,他又考取了“中苏友好协会中苏合唱团”,有幸成了第一批演唱苏联歌曲的成员,由此结识了词翻译家薛范先生并成了好朋友。因为热衷于舞台表演,后又加入了业余文工团进行多次的话剧演出。

美学的功底,使老夏有自己的审美观,他常参与服饰搭配的讨论;理科的功底,使他对电子产品有兴趣,自学拨弄着电脑。年轻时的爱好,奠基了老夏晚年生活的丰富多彩。如今的老夏,与各类朋友聚会、上网冲浪发伊妹儿、查找资料打印装订文件分发给朋友、唱英语怀旧歌曲、上台演英语话剧小品,在2013年上师大老年大学汇演中得了“我最喜爱的十个节目”奖。

朋友眼睛里的老夏是个“老克勒”,从6岁起就喝着自家研磨烧煮的咖啡,“咖龄”已80年,翻唱英语怀旧金曲,语言中夹带着美式English.;是个“老顽童”,鹤发童心的他喜欢讲笑话,并配合着形体语言手舞足蹈,逗得大家哈哈大笑才肯罢休;是个“老教练”,发现朋友们唱歌时的发音和运气不对,会认真地去纠正。

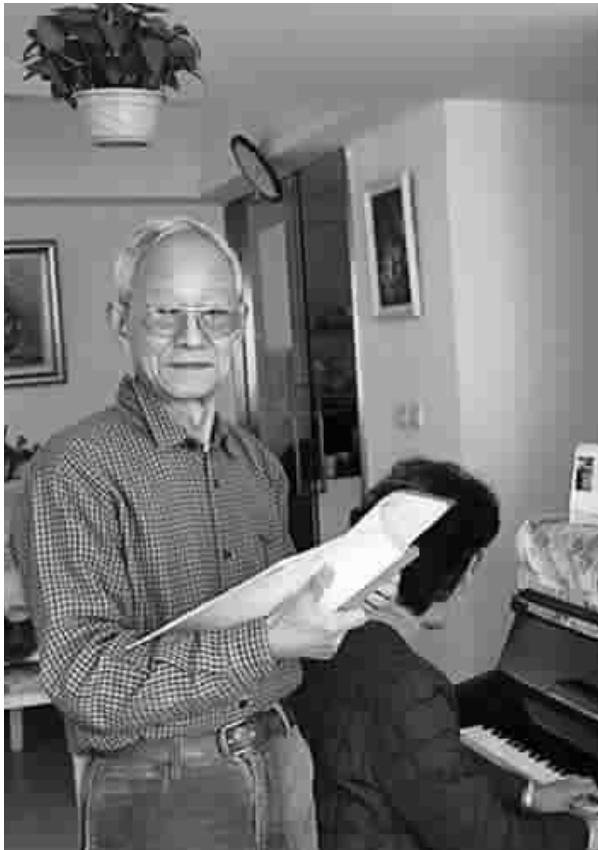
去年开始,老夏与时俱进地玩起了微信,谦虚地起了“雷声大雨点小”的名字。其实,老夏已将自己爱好兴趣的“雷声”,有声有色、有滋有味地化作了夏日的倾盆大雨,是“雷声大雨点也大”。可以说,爱好和兴趣就是老夏的保养品,老夏以自己积极向上的健康生活,颠覆了人们对老年人的片面认识,以自己独特的养生之道告诉人们:人不能掌控生命的长度,却能主宰生命的宽度,用宽度去赢得长度。阳光般的耄耋老人夏雷声先生以精彩的生命宽度激励着身边一群“奔六”“奔七”“奔八”的小弟弟小妹妹们,对渐渐走向晚霞的人生,充满了信心!



饮食养生

冠心病是中老年人的常见病,本病属中医“胸痹”范畴。其病因多为思虑过度,劳伤心脾,饮食不节,痰饮内生,情志不畅,肝郁阴伤,年老肾气日虚等所致心阳不振,痰浊内阻。治宜扶正祛邪,标本兼治,涤痰逐瘀,活血通络,补益气血。这里介绍一款药茶,对冠心病有较好的辅助治疗作用。

具体方法是:取刺五加籽15克,决明子5克,枸杞5克,大枣3个,黄芪3克,加水500毫升,煎煮10~15分钟,代茶频饮,每日1剂,宜



养生一得

老人自制防裂膏

文 / 张锦芳

老年人的皮肤,由于局部微循环降低,通透性减弱,表皮老化,粗糙开裂,渗血疼痛,尤其是脚跟皮肤开裂的老人不在少数。这种不适的感觉,时时给日常起居带来麻烦,无形中降低了生活的质量。

皮肤开裂,一般会用甘油,蛤蚧油,尿素,防裂药膏等药物。但时好时坏很难治愈,也就是说皮肤开裂需要多管齐下,才能防治。

1. 温水泡脚的时间可以稍微长些,能使皮肤的表层软化,顺便搓一搓,粗糙的表皮会掉下一些,洗后干燥一下,就可以用药。

2. 最好用蜂王浆加一点蜂蜜,在小裂口处涂一点,再用一块保鲜膜把脚后跟包好,一定要穿上袜子。早晚各涂一次,一

般两三天就会好转。

3. 橄榄油蜂蜜防裂膏,是我试验8年成功的,前两种材料1:1配方,充分调和成为膏状。晚上泡脚以后擦上一点,穿上袜子。早上再涂擦一次,穿上袜子,尽量不穿拖鞋。

以上两种防裂药膏都是我配制了几十种材料才试验成功的。以往年年都会无数次脚跟开裂,而今冬用了橄榄油蜂蜜防治膏,皮肤粗糙有了明显好转,脚跟再也没有开裂……

橄榄油蜂蜜防裂膏取材方便,制作容易,操作简单。尤其是没有化学成分,更加适合老年人使用,入冬以来我还把它当作护手护脸的护肤霜用,不必担心副作用。有兴趣的朋友不妨一试。有糖尿病足及严重皮肤病者慎用。

药茶辅治冠心病

文 / 郭旭光

长期服用。

方中以刺五加籽为主药,其性温,味辛、微苦,具有益气健脾,补肾安神,祛风除湿之功效。现代药理研究证实,刺五加籽能扩张血管、降低血压、抗血小板凝聚、改善血液流变特性和改善微循环。长期饮用能提高人体的免疫力,特别是对高血压、高血脂、脑血栓、肾虚、失眠、便秘等疾病有预防和辅助治疗的功效。决明子清热明目,平肝潜阳,润肠通便,还有降血压、降血脂、抗癌的作用;枸杞子滋补肝肾,

益精明目,抗衰老,也有降血脂,调节血压的作用;黄芪益气助阳,大补胸中之气,气行则血行,血瘀通,则痰浊亦化;大枣益气生血。诸药合用,共奏益气通阳,活血化瘀通络之功,是防治冠心病的一个不错选择。

值得注意的是,治疗期间患者应保持心情舒畅,保持充足的睡眠,适当活动,劳逸适度,并做到少吃盐、少糖、少酒、少咖啡、戒烟,多吃新鲜蔬菜和水果,不吃含胆固醇高的食品。



益寿新知

生活中的长寿仙丹

文 / 蒋忠平

世上本没有长生不老“药”,但掌握了科学的养生之道就等于拥有了长寿仙丹。

限食长寿。西晋张华在《博物志》中说:“所食愈少,心愈开,年愈益。”现代科学研究证实,在细胞培养时,若给它过分的营养培养基,细胞就会早熟,易导致衰老。研究发现,限食动物的血糖含量较低;限食可使免疫中枢器官胸腺的定时紊乱得以推迟,从而延缓衰老过程;限食可使体温下降2~3度,体温对寿命有决定性影响。

肉食益寿。研究发现,“人体血液中的血清蛋白含量越多,就表明越长寿,反之,则表明在老化或生病”。日本人平均寿命之所以居世界第一位,正是由于适当摄取了动物蛋白的缘故,粗茶淡饭是长寿秘诀不一定有科学道理。

爱情益寿。研究人员发现,如果夫妻之间矛盾多,长期下去,将发生高血压,心率增加和心绞痛等。爱情使人愉悦,大幅增加血清素和催产素等快乐激素的产生,有利健康。

交友延年。专家们研究证明:身边围满朋友的女性在怀孕时较少并发症,生育时痛苦也少得多,平时有较高的免疫力,甚至能够抵抗癌症,美国在一次对患晚期乳癌的妇女调查中发现,那些每周参加一次活动的存活时间是那些独自接受医疗的人的2倍,同时发现,与社会接触最少的人死于心脏病、脑血管病、癌症和其他疾病的人最多。

睡眠助寿。据研究证明,每天睡6小时以下的人比那些睡7~8小时的人死亡率高达70%。



颐养妙招

《黄帝内经》说:“肝主筋。肝者,其充在筋。肝气衰,筋不能动。”肝血充盈,筋膜才能强韧健壮,全身肌肉关节就运动灵活。人到老年,如果感觉双腿乏力,或者走一段路就腿部酸胀,就是肝气衰弱的表现。古人说:“天筋开于目,地筋开于足。天地二筋揉,百病不得侵。”每天坚持揉地筋,可以显著提高肝脏功能,有效地治疗关节酸痛等症。

将脚底翻起,把大脚趾往上推,可看见一条粗大的硬筋,这就是地筋。按揉地筋的方法,是每天早上起床时和临睡前用热水泡脚后,用大拇指各推揉左右脚的地筋100下。也可以用带把手的轱辘形状的按摩棒,一手扳住脚趾,一手按压就行了。一般坚持做此法30天后,就会体验到腿脚比以前大为灵便,而且食欲也会得到增强。

老年人经常揉地筋以疏理肝经,不仅增强了肝部的解毒功能和造血功能,又治理了各类关节炎,可谓好处多多。

常揉地筋百病不侵

文 / 陈卫