



长寿之道

上海大小姐的百岁养生之道

文 / 江根梅

这位气质优雅的女士已经 110 岁了，她是第一个将小轿车开进校园的复旦校花，她叫严幼韵，1905 年出生于富豪家庭，是复旦大学最早的女生；她的第一任丈夫是民国政府驻菲律宾的总领事杨光注，第二任丈夫是大名鼎鼎的近代外交家顾维钧。如今已经 110 岁的严幼韵居于美国纽约，依然很健朗。严女士的女儿杨雪兰把母亲的长寿归结于其终生保持的乐观精神：“母亲常说一句话，‘事情本来有可能更糟呢’。”

严幼韵的祖籍是宁波庄桥费市村，其祖父是著名实业家、书画家严信厚(1838-1906)，他一生致力于民族工商业、金融业的兴办，有过不少创举。他曾上海虹口区乍浦路塘沽路一条弄堂内居住，1905 年严幼韵就出生在上海。

与复旦同龄、才貌双全的严幼韵是首批进入复旦大学的女生，也是该校第一届女毕业生。

严幼韵在复旦大学求学时，在一个舞会上认识了杨光注。1929 年 9 月 6 日，严幼韵与时任清华大学教授兼外交部顾问的杨光注在上海大华饭店举行了婚礼。

1938 年，杨光注以公使衔担任中国驻马尼拉总领事，时值国内军民正奋力抵抗日本侵略者，他充分发挥自己的外交才能，在华侨中募集爱国捐款，成绩卓著。抗日战争爆发后，菲律宾华侨妇女界发起组织了中国妇女慰劳自卫抗战将士会菲律宾分会。1939 年 7 月该会在名誉主席严幼韵等带领下，深入工厂、商店、报馆、街道等地劝募。一个月共募款额数万比索，全部汇缴祖国，支援抗战。不幸的是太平洋战争爆发后，1942 年初日军攻占马尼拉。4 月 17 日，杨光注和留守总领事馆的另 7 位外交官为国壮烈捐躯。此时，严幼韵已是 3 个女儿的母亲，面对命运骤变，这位从小就过着无忧无虑的富家生活，几乎没有吃过苦的上海滩名媛却镇定地承受着一切，并未被击垮。她感到有责任照料好其他 7 位外交官的妻儿，当时这个大家庭共有近 40 个躲避战乱的亲朋好友。她们自己动手，种菜，做鞋，还在院子里养起了鸡和猪，又学会了做酱油、肥皂。严幼韵始终保持着乐观的心态，空闲时她常坐到钢琴前弹上一曲。



1959 年 9 月，严幼韵与著名外交家顾维钧(1887-1985)在墨西哥城登记结婚。这一年，严幼韵 54 岁，顾维钧 71 岁。顾维钧于 1985 年去世，享年 97 岁，两人一起生活了 26 年。生前顾维钧谈养生心得，只有三点：“散步，少吃零食，太太照顾。”1990 年，严幼韵向顾维钧的家乡——上海嘉定博物馆捐献了顾维钧的 155 件珍贵遗物，还为建立顾维钧生平陈列室捐 10 万美元。在复旦大学庆贺百年校庆之际，时已 101 岁的严幼韵精神矍铄，作为复旦第一个女生与母校同庆百年华诞。她向复旦大学赠送了两张 2004 年过百岁生日(虚岁)的照片，祝福母校前途无量。

现居美国纽约的严幼韵，已是四世同堂。她看书读报，打麻将，烤蛋糕，甚至还能有限力织补羊毛衫。她常外出开会、旅游、去超市购物。她喜欢结交新朋友，其电话簿上常用的号码就有六七十个。几十年来一直没变的是她仍然穿高跟鞋、用香水。这位经历了百年风雨的老人思维清晰，每天写日记，一部记录其百年人生的回忆录即将完稿。

“今年 9 月妈妈就 110 岁了，我和妈妈一起住寓所里。妈妈特别爱热闹，每天都要给她安排活动。”严幼韵的二女儿杨雪兰说。杨雪兰今年 80 岁，姐姐杨蕾孟 85 岁。

令人称奇的是，110 岁的严幼韵，对于自己电话簿上常用的六七十个号码，几乎都能背下来。杨雪兰说：“我们觉得她就是一个明星一样的人物。妈妈每个星期都要打一次牌，从下午 3 点一直打到夜里 11 点多，精神很好，她吃得消。”现在严幼韵的活动大多由女儿们来组织。

很多人都很好奇严幼韵的养生之道。她曾俏皮地说了个秘诀：“不锻炼，爱吃多少黄油就吃多少，不回首。”似乎与传统养生之道反其道而行之。杨雪兰把母亲的长寿归结于其终生保持的乐观精神：“母亲常说一句话，‘事情本来有可能更糟呢’。”严幼韵一直想保留自己的牙齿、不戴假牙，有一次去医院检查回来，出租车出了事故，把老人家的牙撞掉了。女儿们听了消息都很沮丧，严幼韵却反过来安慰她们：“我可幸运啦，要知道出租车本来可能会出更糟的事故。”老人的心态很年轻，精神也好，杨雪兰笑言：“上帝把妈妈忘了！”希望大家都能像她那样豁达开朗，长寿年轻！



先贤资生

中国历代众多道深寿高的道家，同时往往也是著名的养生学家。据传，早在商周以前，就有赤松子、彭祖等以气功养生而名世。比方周朝王子乔，传说就是通过养生修炼而“登仙”。而到了战国秦汉时期，养生术已相当发达。

梁朝刘勰把道家养生分为上、中、下三个等级，上乘者是先秦时代老子所倡导的“清静无为”，中乘者为秦汉方士的“神仙服食”，而最下乘者则是东汉末期的张道陵等。自打明、清以来，道家的养生学已发展到了相当完善的地步，在精神、呼吸、形体、食物等修炼方面已形成了一整套的方法，其中有许多均具有较强的生命力，作为道教的精华，并一直传习至今。



养生一得

两招缓解肠胃炎

文 / 郭华悦

对于不喜欢运动的人，坚持户外锻炼，是苦差事。

也正因如此，大多数的人，都无法长久坚持下去。往往一时心血来潮，想要通过户外运动来养生健体，但却因缺乏恒心和耐心，半途而废。而这一点，我也有切身的体会。

刚工作那几年，因为缺乏运动，身体开始走样。一来，我对于运动，本来就不太热衷；二来，工作的关系，没有充分的时间，也缺乏坚持的耐力。结果，久而久之，身体开始出现了各种问题，最明显的就是肠胃炎。

后来，多亏同事介绍了两招缓解肠胃炎的方法，这才得以摆脱肠胃的困扰。

首先是“织布”：起床后或睡觉前，先坐在床上，两腿伸直并拢，脚尖朝前，双臂伸直，双手掌心向前，朝脚尖方向做推的动作。在这个过程中，上半身要配合掌心，往前俯，同时向外呼气。双手应尽量向脚尖方向推，到了不能再往前的时候，保持姿势三秒钟，然后收回手掌，并吸气。

第二招是“转腰”：双腿盘坐，手掌放膝盖上，以腰部为轴，慢慢旋转。旋转时，腰部要尽量弯曲，上身前俯。先自右向左旋转，再自左向右转回来，如此为一次。

这两个锻炼的方式，简单易行。首先在时间上，每天只需少量时间，就能收到效果；其次，不受环境的限制。可以在起床后或睡觉前，甚至办公中的空闲，都可以抽空做几次。因为无需到户外，对于长期坚持，难度也就低了许多。

其实，这两招对于锻炼腰部和腹部，效果特别明显。而且，运动强度低，老人和小孩也能轻松胜任。常年坚持，不仅对改善肠胃有帮助，而且还能消除腰腹部的多余赘肉和脂肪，让体形更为完美。

古代道家的养生术

文 / 曹月琴

道家特别强调精神方面的修炼，把“清静无为”、“离境坐忘”作为养生的核心。认为自然界博大无边，人的欲望又无有止境，为此要以有限的生命去追求无穷的物质名利，势必会劳神伤身，损害健康。要做到“不以名害身，不以位易志”，就必须“去物欲，简尘事”。

道家所提倡的这种心理上、精神上的清静无为，虽然是不现实的，但对生活在快节奏、竞争十分剧烈的当今社会中的人们而言，倘若在紧张喧闹的现代生活中，有那么片刻的时间，使整个身心回归到自然状态，进入上乘修道境界之中，对消减疾病、净化心灵、启迪智慧，恐怕是会有一定裨益的。

另外，道家养生的另一

个核心就是注重呼吸修炼，其最基本、最重要的则是服气法，它与现代气功中的调息、吐纳、内视功法、内守丹田法等均很相似。认为吸入天地间的四时正气，嘘以散滞、咽以“解极”。在此基础上若能修炼到鼻无出入之气感觉时，就可以达到了呼吸的最高境界——胎息。就如同胎儿在母腹中的状态，使身体内部的呼吸自我循环，息之深沉、吸之以踵。

结合呼吸修炼，道家也很讲究形体修炼。其主要内容有按摩、导引、拳术等，即循行一定的经穴，用按压、揉摩、捏推等手法作用于人体；而导引、拳术则是引导四肢百骸，做各种屈伸俯仰运动，以达到疏通经络、理气止痛的治疗效果。



益寿新知

不喝含糖饮料能降糖

文 / 隽秀

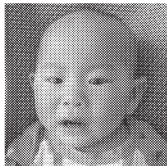
英国的一项新研究显示，不喝人工配制的软饮料或含糖牛奶饮品，将有助于降低患乙型糖尿病的风险。软饮料是指几乎不含酒精的人工配制饮品。从软饮料的种类看，绝大多数都含糖。

英国剑桥大学 5 月 1 日发布的一份报告指出，研究人员多年前开始进行一个大规模调查，共有超过 2.5 万名、40 到 79 岁之间的志愿者参与。在长达十一年的追踪调查期间，志愿者按要求每天记录自己的饮食规律，尤其是糖分摄入情况。研究人员通过数据分析发现，如果志愿者以水、不含糖的茶或咖啡替代每天习惯性饮用的软饮料，其患Ⅱ型糖尿病的风险能降低 14%。若以上述无糖饮品替代每天习惯性饮用的含糖牛奶饮品，这些志愿者患Ⅱ型糖尿病的风险能降低 20%至 25%。研究人员说，此研究结果与以前发表的类似研究的结论基本相符，也为世界卫生组织关于限制饮食中糖分摄入的建议提供了更充分的依据。

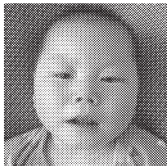
(编译自英国剑桥大学 2015 年 5 月 1 日发布的报告)

寻亲公告

为了维护儿童的合法权利，现将有关部门移送来的走失儿童情况进行公告。请走失儿童亲属自公告之日起 60 日内，持有效证明联系认领，如逾期无人认领，视作弃儿安置。联系电话：53019670



编号：20150603
 性别：女
 年龄：1 岁多
 特征：身高 78cm，四肢瘫，不会讲话
 拾拾时间：2015.6.12
 拾拾地点：报春路 500 号门口近环线



编号：20150604
 性别：男
 年龄：2 岁左右
 特征：身高 81m，四肢瘫，不会讲话
 拾拾时间：2015.6.13
 拾拾地点：中春路车站