

乐动乐睡乐心

文/施青灏

从一〇二岁老人满口好牙说起

近日,在上海市宝山区“邻里人家”举行的百岁老人贺寿会上,庙行镇共康七村第一里委的董书记和里委主任等居委领导喜不胜喜,他们看到了一个身心健康、好动活泼、谈吐自如的傅岳桥老人。有人问老傅,你的满口假牙用了多少年。老人坦然笑答:“什么假牙,从娘胎里带来的牙齿正宗原配,用了一百多年。”众人惊讶之余,长叹老人在创造人生奇迹。里委董书记也和笔者坦言,早在十多年前,新民晚报、上海家庭报等都以不小的篇幅报道过这位与众不同的老人。

直面眼前这位红光满面、气色不俗的老傅,几十位男女老少皆对此啧啧赞叹。2017年,老傅昂首步入102岁(虚岁)。据悉,整个庙行镇十几万人口中,只有两位百岁老人。其实,他的长寿原因不无清晰,和我们形影不离啊!

乐动。老傅一生干的是针线活、工匠活,动手活。年近九十还为家人缝制西装,六个儿女(媳妇、女婿)的结婚套装等都源自于老人手下。让人惊讶不已的是,自家底楼搭建的一间房子,从水泥、木料和电器装配,老人一手包揽。真是手脑并用,四肢不闲。“新房”虽然简陋,但是毫室老人的杰作使他好不欣喜。最近几年,老人还迷上了微信、短信和网上股票买卖。业余时间,又是里弄一支舞蹈队的领队,清晨出操,带教徒弟。看,此刻望着舞友们送来的百岁羊毛礼物,老傅却犯难了?

乐睡。老人一生远离失眠,有人惊讶,他居然像一架机器,想睡就睡,一上床两分钟以后会呼呼进入梦乡。天哪,有人几十年吃药治疗失眠,他却从未品尝过类似的苦恼。那天开完贺寿会,他感觉有点疲倦,于是在自己的房间甜甜地入睡。尽管身边的一群子女有说有笑谈家常,可并不影响他的睡眠质量。两小时后,老傅再次融入子女们的说笑中。“想睡就睡,大脑充分休息,还会有什么病?”老傅经常自豪地表示。子女们曾经为他作过统计,老人的睡眠时间和质量,不亚于三四十岁的年轻人。比一般同龄人,一年起码要多睡一千五百个小时。

乐心。这是至关重要的长寿经,很多人明理就是不入心。傅岳桥老人的百年心态永远乐呵呵,喜洋洋。人没有烦恼、焦躁是假话,但是这些不良情绪绝对不会在他的心灵土壤中驻足常留。93岁的老伴早年相应党和国家号召,从工矿企业返回街道里弄工作,所有制关系变了,在当时意味着什么?老人告诫老伴,只要有工作,靠双手同样能创造家庭生活。几十年来,有的子女的家庭发生不幸和病故,老人在短暂的伤痛以后会告诫他们,好好活下去,不要悲伤,乐观应对日后日子。每逢佳节(一年好几次),大家庭二三十口人济济一堂,老傅主动出钱,招待四辈同堂,不亦乐乎。当子女家庭遇到各种需要花钱的机会,老人总会力所能及,资助小辈。他常常说,要积很多钱干什么,他们需要的时候,帮助帮助,全家高兴。钞票生不带来,死不带去,“见马克思”以前,我要争取陆续用完。单凭这一点,一般人也难以做到。

十几年前,家中的一只老红木大靠椅因为搬场不便,他决然卖掉,将钱悉数分给子女。现在,这个老红木长靠椅绝对是一个大价钱,可是老人不以为然:“十几年前的钱含金量高,我提前给了孩子,开心到现在。”股票若有进账,他就会花钱买子女高兴,分享自己的快乐。平时老人常常出言有据话养生,人的心情好,心脏会分泌出一种叫缩胺酸的荷尔蒙,可以在24小时内杀死体内可能繁衍的大部分癌细胞。所以才能使身体平安健康。在祝寿会上,老人还调侃,按照国家公布的平均寿命标准,我的月退休工资经过整合统计,已经大大超越同年龄段的大学教授,此言善哉!

人生在世,百岁是奢望,然而真正健康的百岁生活更是一种叫人心动不已的大奢望。傅岳桥老人的百年痕迹,为我们和谐的小康社会留下了一个鲜活的印记。现在,他正在制定新的五年目标,赶超自己的师傅,争取跨越105岁!



关注“新民银发社区”,就是关心自己,关心父母,关心父母的父母

长寿之道

银发无忧

老人不宜常服安眠药

文/郭旭光

如今越来越多的老年人受到失眠症的困扰。有些患有严重失眠的老年朋友由于不能忍受失眠的痛苦,因此常常靠服用安眠药或长效镇静剂来帮助睡眠。殊不知,这样做是非常危险的。

长期服用对人体有伤害

老年人的全身机能衰退,安眠药在体内的吸收、分布、代谢及排泄过程随着年龄的增长而发生一系列变化,因此老年人的健康容易受此类药物的影响,尤其是经常或长期服用时会出现诸多不良反应。

据临床统计资料表明,60岁以上的老年人,常服安眠药或长效镇静剂发生摔跤导致骨折的可能性高达70%。因为安眠药直接影响老人头脑

平衡。

安眠药在体内大多是经过肝脏、肾脏代谢的,长期服用会增加肝肾的负担,有的还会引起肝脏肿大、肝区疼痛、黄疸、浮肿、蛋白尿、血尿及恶心、腹胀、食欲不振、便秘等肝肾功能损害及胃肠道反应。有的安眠药还会导致精神不振、记忆力减退、血压下降等蓄积中毒症状,甚至引起呼吸循环功能障碍情况。因此,老年人服用安眠药需谨慎。

老人如何科学服用

长期用药的老年病人不要违背他们的意愿强行撤药,这种情况下小剂量使用安眠药反而是必要的。需要减药时,减低用药剂量的速度宜慢,采取逐级递减的方法,防止引起睡眠

紊乱或反跳现象。慢性肺功能障碍者,可因安眠药物可引起呼吸抑制,因此应慎用安定类药物。

对于由失眠引起的身体内分泌失调和身体的排毒功能下降所导致的身体循环系统不能正常循环,失眠患者可以在医生指导下使用一些安神和增强免疫力,调节内分泌失调之类的药物(如氨基酸片、转移因子等),只有等身体的循环系统正常,失眠症状才会缓解直至痊愈。

专家建议,老年人应该改变长期服用安眠药催眠的习惯,改用其他方法如睡前喝牛奶,多吃小米粥、百合、莲子等安眠食物或短效镇静剂代替安眠药。

颐养妙招

百岁国医大师午休养生法

文/隼秀

一天之中,养生的时间有很多,但大家往往容易忽略午休的时间。对于老年人来说,午休养生法可以帮助大家实现长寿的目标,国医大师邓铁涛教授即将过百岁。老人家至今仍耳聪目明,思维清晰,这与他注重规律有节的饮食、起居等方面

的整体配合分不开。

邓老的一日起居十分规律。在他规律的日常起居中,我们可以注意到,邓老经常会在午间围着小区空地慢慢散步,走上10来圈,直至身上微微出汗、浑身温暖舒坦才回家。他称这种方法为“午间散步采阳养生法”。

从中医的角度来看,正午是一天中自然界阳气最盛的时候,人体内的阳气跟自然界一样达到相对旺盛的状态,选择这个时候背部朝阳散散步,

可进一步提升体内的阳气,从而起到采阳补肾的作用。秋冬季晒太阳就是一个保护人体阳气的好方法,尤其是秋冬季的太阳不是很强烈刺眼,更适合晒太阳来进行养生调理。

不少老年人身体虚弱,怕冷、疲劳、腰膝酸软冷痛、气短乏力、夜尿多。这跟体内肾阳不足有关。有上述症状的中老年人及阳虚体质者,甚至是经常感到精力不济、经常无精打采爱打瞌睡的年轻人,不妨学一学邓老的“午间养生法”。

饮食养生

野菜亦药夏枯草

文/胡献国

夏枯草,又名夏枯球、夏枯花、枯草穗,为唇形科植物夏枯草的带花果穗。因其每到夏至便枯黄萎谢,故名“夏枯草”。中医认为,本品性味苦、辛、寒,入肝、胆经,有清肝火、散郁结、明目之功。本品既能苦寒清热,又能辛散开郁,有良好的清热散结之功,尤善清泻肝火而明目止痛。《本草纲目》言其为“瘰癧圣药”。夏枯草嫩茎叶食用,富含营养,尤其是胡萝卜素、核黄素含量丰富,经常食用有助于增强人体免疫功能、扶正祛病、补肝明目、补养血脉、滋润容颜。夏枯草嫩茎叶经滚水烫后,凉水浸洗去苦味,可凉拌、炒食、余汤、煮粥,风味独特。

1. 夏枯草粥:夏枯草10克,大米100克,白糖适量。将夏枯草择净,放入锅中,加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,加大米煮粥,待熟时,调

入白糖,再煮一二沸即成,每日1剂。可疏肝解郁,清热明目。适用于肝郁不舒,痰火郁结所致的瘰癧,瘰癧及肝火上炎所致的目赤肿痛,头痛,眩晕等。

2. 凉拌夏枯草:夏枯草鲜嫩茎叶、调味品各适量。将夏枯草茎叶择洗干净,放入沸水锅内焯一下,捞出后用清水洗过,沥干水,切成段放盘中,加入精盐、味精、酱油、麻油,拌匀即可食用,每日2剂。可疏肝明目,适用于高血压头晕目赤。

3. 夏枯草炒肉丝:夏枯草鲜嫩茎叶300克,猪肉150克,调味品适量。

将夏枯草洗净,滚水焯,过凉水,控干。油锅烧热,煸香姜茸、葱花,下肉丝煸炒,加生抽酱油、料酒、盐和少许水,炒至肉熟,下夏枯草炒入味即可,每日1剂。可散结消肿,适用于消渴、烦热、羞明流泪、咳嗽、瘰癧、癌症等。

4. 夏枯草煮海带:夏枯草50克,水发海带100克、调味品适量。将夏枯草择净,装入干净纱布袋。海带漂洗干净,切成长方形大块,加水同煮熟后去药袋,将海带切成细丝,加糖、生抽、麻油、食盐、大蒜、醋等拌匀即可,每日1剂。可散结消肿,适用于瘰癧、瘰癧。

5. 枯菊茶:夏枯草10克,野菊花10克。将夏枯草、野菊花洗净后置茶壶内,开水冲泡5~10分钟,代茶饮,每日1剂。可平肝疏风,清利头目。适用于高血压属肝阳上亢、肝火偏旺者,对合并有冠心病者更为适合。

6. 夏枯草膏:夏枯草适量,水煎服,共煎2次,用火浓缩后,加入等量蜂蜜,煮沸,候温装瓶备用。每次10~20克,每日3次,温开水冲饮。可清热泻肝,适用于头目眩晕,胸肋胀满疼痛,失眠多梦,烦躁易怒等。