

家和出寿星 仁爱能长寿

◆ 朱亚夫



人能活过百岁,堪称生命的奇迹,家庭的吉兆。那么,如何才能攀登百岁寿星的殿堂呢?已经连续三年荣登“上海市十大女寿星”宝座的吴淑和的回答是:家和出寿星,仁爱能长寿。她曾写过一首《水仙咏》的诗:“绰约丰姿淡雅妆,冰肌玉骨吐芬芳。廉洁清高信可仰,一尘不染度时光。”从中也透露出自己养生的秘诀。

吴淑和,女,生于 1905 年,今年已 110 岁了。老人出生于晚清的一个官僚家庭,祖父为清同治进士,曾官居一品,晚年因不满朝廷腐败,称病辞职,归隐故里。吴淑和作为家中长房长孙女,自幼聪明好学,深得祖父宠爱,熟读国学经典,喜好诗词,还写得一手好毛笔字。家庭开明,她还受过英语的启蒙教育,可说是一个大家闺秀。25 岁时,和震旦大学老师庞伯龙结婚,婚后育有 8 个儿女,她克勤克俭,相夫教子,使 8 个子女全都从名牌大学毕业,从事科技、教育、经济工作,各自在自己的岗位上为国家作出了贡献。

老人居住于老式石库门中,弄堂里搭着脚手架,正在装修,不过走进老寿星居住的二楼,房间收拾得有条不紊,整齐清洁。因为老慢支的原因,老人正躺在床上,面容清瘦,看到有人进来,微笑着点头。阿姨告诉我们说:老人胃口不是很好,但脑子依然清晰,我有时讲她几句,她会说:你不要生气么,我有缺点

你指出来,我会改的。

常言道:仁者长寿。这是有道理的。吴淑和知书达理,心地善良,从不与人争执。八个子女大学毕业后,全部分配在外地,她对此没有一点怨言,反而认为这是国家用得着她的子女,是我的光荣和骄傲。她平时喜欢读书看报,每天晚上当孩子们睡下了,她用纸糊的灯罩遮住光线,看书到深夜。她的子女至今都说:“母亲阅读时专注的眼神,深深地刻在我们每个子女的脑中。”每次吃饭,她给孩子们盛好饭,分好菜,而她自己总是最后吃。有时桌上没有菜了,她就在剩汤中加一勺酱油,和着下饭,或伴一匙猪油,算是“大菜”了。她教育子女对人要宽容大度,“要宰相肚里能撑船,不要小肚鸡肠,斤斤计较”。她自己在家庭中更是表率,当年她家是大家庭,共有 20 口人,她作为长房长媳,协助当家的姑母打理家政,用她的贤淑宽厚,吃苦耐劳,引领着大家庭相互帮助,和睦相处。从而养成了全家子女孝敬长辈、兄弟姐妹互相帮助的好家风。

老人一生注意作息有规律,饮食讲营养。晚年也是如此。她每天早上 5—6 点起床,午后会睡个午觉,每次约一个小时,醒来后就洗个脚,晚上约 9—10 点钟睡觉。她的饮食注意营养,少食多餐:早餐是吃麦片、牛奶和一个鸡蛋;9 点左右喝一碗百合汤或枣子汤,滋润

肠胃,补充营养;午餐是软食,大多是稀饭或包子;午睡后再喝一碗藕粉;晚餐和午餐差不多。一天总要吃五六次。

盛世多人瑞,家和出寿星。老人长寿离不开子女的子女关心和孝顺。吴淑和全家上下都很关心她,八个子女虽在外地,但惦记着母亲养老问题,早在十多年前,就为母亲觅得一位能干的保姆,日夜照护。近年在大学任教的老七夫妇迁回上海,他们虽有自己的房子和家庭,但为了照顾老人,老七还是和母亲住在一起。其他子女也是“常回家看看”。老大已是八十有余,还经常从杭州赶来看望老人;春节时,保姆要回家,远在外地的老三、老五轮番到上海陪伴老母亲过年。老人 105 岁时,50 多个子孙从国内外聚集到她身边,更有趣的是远在美国休斯顿的老八和西安的老二、北京的老三、老五、上海的老七通过网络组织一个“合唱队”,利用互联网,传递关爱情,在寿宴上唱起了《游子吟》,已是航天专家的老五女婿担任指挥。老人的儿女还为老人出版了一本名为《我们的爱》精装本相册,里面有老人一生珍贵照片,也有全家的合影,还有社会关爱的剪影。保姆说平时老寿星经常翻看这本相册。我们也打开了这本相册,这才明白这也是老寿星的精神食粮,因此又体会到老人养生的奥秘……

肺脏娇嫩有“五怕”

◆ 毛颂赞



咽燥,舌苔薄黄。肺热也可由肝火旺盛造成。如果过食辛辣食物或体内长期痰湿,湿热瘀结,都会直接伤及肺脏。许多人的肺炎是感冒未及时治疗引起的,所以,感冒后一定要休息,咳嗽厉害了一定要就医。

肺怕悲忧 “忧愁者,气闭塞而不行”。悲伤过度,最易损伤肺精、肺气,可出现呼吸气短等肺气不足的现象。反之,肺精气虚衰或肺气宣降失调时,机体对外来非良性刺激的耐受能力下降,也易产生悲忧的情绪。即使哭能宣泄情绪,也还是不要经常哭,哭得涕泪交加

会伤肺气。养肺的首要工作是保持情绪开朗,笑能宣肺,大笑能使肺部扩张。

肺怕浊气 外界环境空气质量的好坏对肺脏有直接的影响。雾霾、粉尘、长期吸烟或被动吸二手烟都会伤害肺,导致肺泡内痰饮积滞,阻塞气道。清气不能吸入,浊气无法排出,导致血液无法正常循环。在大风、阴霾天等空气脏的情况下,尽量少出门。沙尘、汽车尾气、厂矿周围的烟雾等对呼吸道极为有害,即使出门也应尽量戴口罩。此外还要戒烟。持续戒烟 15 年,其肺癌发病率才与不吸烟者相近。

食盐,也就是氯化钠,是人体获得钠元素最主要的途径。当然另外在酱油、番茄酱、泡菜、味精以及食用苏打中也含有一定数量的钠,不容忽视。钠在人体中起着重要的作用。它的功能包括传递神经细胞的信号,控制肌肉的收缩和放松,维系体内电解质的平衡等等。人的肾脏可以在一定程度上调节人体内钠离子的水平,把多余的钠排出体外。但是如果在血液中钠元素的浓度过于高,肾脏对此也会无能为力的。当血液中的钠浓度升高,血液的渗透压也随着升高。这样它就不断将周围细胞中的水分抽取到血液中来,使血管中血的容积变大,增加了对血管的压力,同时也增大了心脏的负荷。久而久之,血管壁的弹性就会越来越差,变成慢性高血压,增加了心肌梗塞和中风的危险。

那么一个人每天到底需要补充多少钠呢?如果粗略地区分一下,大致可把它分为低中高三个级别。每天补充 1500 毫克为低水平;补充 2400 毫克为中等水平;补充 3500 毫克为高水平;那么把它折算成盐的分量则分别为 3.8 克(大半勺),5.8 克(一勺)和 8.9 克(一勺半)。50 岁以下的成人每天只要摄入大半勺盐来补充出汗所损失的钠就足够了。如果工作环境比较热,要曝晒在阳光下或者大量出汗,每天也只要补充一勺盐。过了 50 岁,人对钠的需求量还会降低一些;过了 70 岁,人对钠的需求量会更低,每天只要摄入半勺盐就够了。

高血压的人,对盐的摄入相当敏感。在这方面医学工作者作过大量的试验。其中有个最引人注目的试验简称 DASH。在这个试验中,医生设计了一些能降血压的健康食谱,包括吃水果、蔬菜、低脂肪的乳制品、麸皮、豆类、坚果、鱼、精肉、家禽等,并且根据其中钠的含量分成低中高三档。整个试验历时 12 个星期,有 400 多名自愿受试者参加。他们根据医生规定的食谱,每 4 周按含钠量高低轮换一次。结果发现,对所有的受试者来说,含钠最低的食谱对降血压效果最好。对高血压的病人来说,低钠饮食与服用降血压的药物的效果几乎相同!在 2007 年哈佛大学的一个研究团队对上世纪 80 年代后期开始的一个预防高血压的试验长期随访中也发现,那些把钠摄入量长期控制在 2000—2600 毫克一天的人,在此后的 10—15 年中,心脏病的发病率和死亡率,相比较都下降了 30%。

多吃粗纤蔬菜 带走有毒物质

◆ 屈象

饮食结构失衡等错误的生活方式,往往是肠道肿瘤的“助燃器”,过分偏重高脂肪、高蛋白饮食,容易让我们的肠道不堪重负,长此以往容易患上肠道疾病,甚至结直肠癌(俗称大肠癌)。

高脂肪饮食会增加肠道的胆汁酸分泌。这种分泌对肠道黏膜有潜在的刺激和损害,导致大肠菌群组成紊乱。此外,粗纤维摄入不足的另一个结果则是便秘。大便是人体的垃圾,如果不能每天清除,较长时间累积在肠道,粪便内的有害物质就很容易对肠黏膜造成伤害,从而导致“自身中毒”乃至诱发癌症。

因此,日常生活中应多食富含粗纤维素的食物如芦笋、芹菜、韭菜、白菜、萝卜等。这些绿叶蔬菜可刺激肠蠕动,增加排便次数,从粪便中带走致癌及有毒物质。

正常人每天需要多少盐

◆ 王敬成