

新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

长寿有因

老红军王定国长寿之道

文 / 祝天泽

红军长征艰苦卓绝，能在这条险途上闯过来的无疑都是英雄，而今经历长征仍健在的红军老战士已寥寥无几，能活过百岁的更少，谢觉哉夫人王定国就是其中的一位。日前谈及长寿秘诀，102岁的王定国说：我也没有什么养生经验可言。对人生来说，有这样几条是需要注意的：经常动动，活络筋骨；饮食上要当心，把好进食关；离休后做点自己感兴趣的事情；关键是心态要好，要知足常乐，不要生不平之念。

1913年2月4日，王定国出生在四川省营山县安化乡一个佃户家里。1933年加入中国共产党，1934年随红四方面军长征。解放后曾任最高人民法院党委办公室副主任，还担任多届全国政协委员，1971年离休。

步行是人类良药。按照王定国的级别，她可以坐小汽车。但她尽可能行走，近距离办事走着去；她与普通家庭妇女一样，上街购物买菜；带着孩子们一起逛公园等。92岁高龄时她还重走长征路，探望了尚健在的老战友和房东乡亲，不少路段都是靠步行。谈起步行的好处，王老说：步行能改善心肺功能，能强健肌肉骨骼，促使大脑分泌内啡肽，这种“快乐荷尔蒙”，能帮助人们保持年轻快乐状态，强化免疫系统。步行助我长寿，步行延缓了我的衰老！

在王定国的居室里，四周挂满了她写的书法作品和画的画，书桌上铺开了宣纸和摆放着文房四宝。王老是从70岁时开始学习书法和绘画的，每天30分钟至1小时，常年不断。而今她的书法技艺大有长进，前来索字的人不少，王老总是一一予以满足。谈到练书法的好处时，王老说：宋朝诗人陆游很喜欢书法，在鉴赏林和靖作品时说：方病，不药而愈。方饥，不食而饱。把书法当药和粮食，足以证明书法对人身健康之功效。“练书法时，必须排除杂念，凝神静气，物我皆忘，通过科学的指法、臂法、腕法、身法有机地将点画输送到字的结构中。书写状态会激活大脑神经细胞，使全身气血通融，手臂和腰部的肌肉得到扭转和锻炼，达到强身健体之功效。”她：“我国不少书画家都很长寿，齐白石、黄宾虹、何香凝、章士钊均享寿90岁以上，百岁以上的则有朱屺瞻、苏局仙、孙墨佛等。”

民以食为天。王定国认为：饮食对人的生存至关重要。但饮食又是一把双刃剑，吃得好可以吃得健康来，吃得不好也会损害健康。平时她饮食以素为主，小荤为辅。烹调时要求少油少盐少糖，力求清淡。饭后吃点水果，平时注意多喝水。她说：人体对食物各种营养的摄入，充足、全面就行了，无需超额。如营养在体内过剩，则不利于健康，往往是患心脑血管疾病的重要因素。

王定国的健康并非一帆风顺，75岁时因患癌症作了切除手术，身上留下了30厘米疤痕。当时她也产生过忧虑，以为自己身体不行了，活不长了。但事后一想，自己是红军老战士，应以辩证唯物主义态度对待疾病，不能屈服于病魔。首先她树立起战胜疾病信心，不把它当作一回事，卸下思想包袱，轻装前进。在具体应对疾病上，她又十分重视：严格遵医嘱，积极配合治疗；在体力的恢复上，由小到大，从室内到室外，循序渐进；营养上又及时跟上。由于心情开朗乐观，应对得法，疾病的“虎威”很快便销声匿迹，几年以后身体完全康复。

王定国离休后还经常做点自己感兴趣的事，并以此为乐，以此为荣。1983年，她了解到当年一批滞留在甘肃、青海的西路军失散人员生活困难，便多次自费到甘肃、青海走访，促成了问题的解决。她倡导成立“山海关长城研究会”，亲任副会长兼秘书长，组织电视台拍摄专题电视片，促进了对山海关段长城的保护。90岁以后，王老开始关注国家生态建设，积极倡导植树，提了许多合理化建议，因此被评为“中国生态贡献十大人物”。她在国家文物保护，弘扬红色文化上也出了不少金点子。王老说：人活在世上总要做点好事，从大的方面来说，这叫发挥余热，为社会作点贡献。从小的方面来说，常做好事，自己的心情也会愉悦，免疫力也会增强，这样也会促进自身健康。仁者寿就是这个道理。



养生一得

老人可常练盘腿坐

文 / 高花兰

老年人练盘腿有益身心健康。盘腿坐姿不像双下肢自然下垂的坐姿，它能拉近下肢和心脏的距离，不存在久坐引起下肢水肿的问题。而且，经常练习盘腿还能改善腿部、踝部、髋部的柔韧性，使两腿、两髋变得柔软，有利于预防和治疗关节痛。如果久练盘腿，则可以减少并放慢下半身的血液循环，这也就等于增加了上半身，特别是胸腔和脑部的血液循环。同时，这个姿势有利

于端坐，能使呼吸系统不受阻，对顺畅呼吸很有帮助。

美国哈佛大学医学院，每年就诊病人近万名。医生除了给病人用药外，还经常教他们如何盘腿打坐，以消除精神上的压力，增强体质。在日本，许多地方兴起做“一日尼姑”的健身潮流，就是女性健身者相约到寺庙去盘腿打坐，斋戒清心。这样不仅能减轻压力，消除烦恼，还锻炼了身体。

尽管盘腿坐姿有很多的好

处，但弊端也是显而易见的。盘腿久了会引起血流不畅，导致双腿麻木，甚至引起“腓总神经麻痹”或“静脉曲张形成”。所以，在腿麻木时要赶紧停下来，活动一下。

在刚开始练习时，要重点控制好盘腿的时间，一般以接近半小时为好，以后再循序渐进。当然，盘腿的姿势也很重要，刚开始可采取双下肢盘压下面，以后再练习诸如瑜伽的单盘、双盘等姿势。

银发无忧

老人养生“八忌”

文 / 梅承鼎

老年人的各项器官都在逐渐地衰退，体力也一年不如一年，要想长寿，那就必须处处量力而行，并且努力做到养生“八忌”，才可保自身健康平安。

一忌暴食。老年人的消化系统不像年轻人那么旺盛，见到对胃口的食品，切勿放开肚皮享用，否则会损害自家健康。最好能够节制食欲，七饱则止，保持饮食的“进出口平衡”。有道是：每餐少一口，能活九十九。

二忌油腻。高脂肪的食物是导致高血压、中风、肥胖、心血管疾病的罪魁祸首，而老人多半都有不同程度的动脉硬化现象。如果经常多吃油腻的食物，很容易造成血管堵塞，加剧心血管方面的病情。所以，还是少食油腻食物为佳。

三忌烟酒。烟和酒是呼吸系统、心血管系统疾病的导火线，会严重损害人体的肺、心、肝、胃等脏器，尤其是对老年人，危害更大。人称烟酒是老年人的致命杀手，此话不假。应当远离它们才是上策。

四忌喜怒无常。情绪的激烈波动，如大喜、大悲、大怒等，对老年人的健康都危害特别大，往往容易引起老人卒中、急性心肌梗塞等心脑血管方面的疾病发作。所以，保持平静的心情，不以物喜，不以物忧，排除外界一切干扰，对于老年人来说，尤其重要。

五忌闭门独处。一个人过分地孤独，很容易加速肌体和大脑的衰老。老人最好能和子女生活在一起，儿孙绕膝会给老年人带来无穷的欢乐。如果没有和儿孙们在一起，那么，则应当多参加一些集体活动和社交活动，多与他人交往，比如，和同龄人下棋、玩牌、打球、跳舞等。

六忌劳碌过度。老年人体质较差，不宜过度劳累。劳累之后，不容易恢复，这也是老年人的生理特点。但是，我们又不能以此为借口，每天坐着不活动。因此，老年人适当做点家务，早晨起床后，打打太极拳，晚饭之后，外出散散步，做一些轻微的运动，可以增强自身的活力，使老年人越活越年轻。

七忌不知冷暖。老年人的抵抗能力不如年轻人，稍遇气候变化，就容易导致疾病或者老病复发。所以，老年人要特别关注天气变化，每天听听天气预报，掌握冷暖动向，适时添减衣服，以免冷热不均，导致疾病缠身。

八忌娱乐没节制。闲下无事时，不少老人热衷于玩扑克、打麻将。但是，应当把握这其中的“度”，即适可而止。偶尔玩一玩，并无害处。而有的老人却沉湎于其中不能自拔，一玩就上瘾，接连“奋战”几个小时不下“火线”，甚至玩到半夜方休。这种毫无节制的娱乐方式，对于老年人的身体而言，相当不利。有时还可能因此而引起意外，甚至带来惨痛的悲剧，应引以为戒。

古法今用

苏东坡睡眠“三昧”

文 / 白素菊

宋代大文学家苏东坡一生坎坷曲折，几番大病，数度流放，可谓艰辛备尝。然而他始终通达乐观，意志弥坚，直到晚年仍精力旺盛，创作不衰。这虽有多方面因素，但与他提倡并终身坚守的睡眠“三昧”有直接关系。

苏东坡的睡眠“三昧”归纳起来有四条：一、姿势适宜，使“四肢无一不稳定处”。屈曲右脚，伸直左脚能固肾保元，防止遗精。二是睡前自我按摩。睡前按摩两脚底涌泉穴各二百至三百次，很有裨益。第三是调气定心，即放松身体各个部位，去除杂念思虑，达到“四肢百骸，无不和通”，然后酣然入睡。第四是不睡懒觉，早晨起床后用手指梳头发二百至三百遍，以提神醒脑，然后再将两手搓热，轻熨面部，可健身美容。

养生之法有四：
曰寡欲，曰慎动，曰法时，曰却疾。
 ——明·万金
《养生四要》

（今译）养生的法则有四项，这就是：清心寡欲，适当的运动，不轻举妄动，顺从时令的变化而对应，预防疾病的发生。

中华养生妙语箴言

赵国明画