

一顿能吃一碗肉的百岁老人

文/何君林 李代良

长寿之道

一位年过百岁的老人能够下地挖田埂,能够扛起连枷打高粱,一顿能吃一碗肉,要不是老人亲口说出,你恐怕会说这是一条捏造出来虚假新闻。

前不久,笔者与2名镇村干部,便去重庆市潼南县米心镇禅鹤村拜访了这样一位精神矍铄的老人——1913年十月初七出生的百岁寿星唐永付。

能挖田坎打高粱

唐永付家住禅鹤村8社22号。笔者见到这位老人的时候,老人正躺在床上养病。听到客人登门拜访,老人精神为之一振,赶紧穿上衣服,来到堂屋坐下,兴致勃勃地与笔者摆起了龙门阵。

老人眼不花,耳不聋,记忆很好,口齿也很清楚。他自我介绍说,他深谙农事,犁牛耙地样样都会,是一把耕田种地的好手。由于儿子患有支气管炎,下地劳动感觉很累,家里的农活几乎全都落到了他肩上。

他说他是个“活路棒棒”,一辈子都在忙。“今年3月,我还扛起锄头,帮着家里挖了一根田埂来种包谷呢。我儿子儿媳都说我年龄大了,不要下地劳动,应该在家里休息,可我总是觉得我的身体还可以,做点手头活没有问题。今年七月初八这天,我还扛起连枷,帮着家里打了100多斤高粱哩。也就是这天,我在打高粱的时候,右臂筋骨被闪了一下,至今还在养伤呢!你说我倒霉不倒霉!”

“要不是我这手臂还有点疼,恐怕今天我就下地扯草去了。”唐永付说他“坐在家里要不惯”。他一生都在坚持劳动。“农村的人,不做活行吗?再说劳动能锻炼身体嘛。”他说。

当过壮丁打过仗

“本来我的老家在红花湾。我是在旧社会到这里的地主家租田种的时候,才从红花湾迁到这里落户的。”唐永付介绍说。1944年2月,他31岁的时候被拉去当了壮丁。起初部队驻在四川绵阳。后来部队开到了西安。在西安跟共产党领导的部队打了一仗。“我们的部队吃了败仗。我当了俘虏,投奔了共产党。在共产党的部队学习三个月后,我被派去守了一年时间的边防。1946年8月,我因病回到了家里。”

之后,唐永付便一直在家务农。只是上世纪60年代初,他在生产队当过4年出纳。

一顿能吃一碗肉

唐永付一生生育过5个孩子,前面4个都是女儿,唯有后面这个是孩子,他们都是地地道道的农民。老伴1960年就去世了。他一直跟着儿子唐吉成过日子。

他与世无争,脾气很好,从未跟人红过脸。因此大家都很尊敬他。问起长寿之道,老人这样解释说:“有句俗话说叫做‘人不着急不得死’。这说明很多人是‘急’死的啊。要想多活几天,就得想开点,就得‘不着急’。‘不着急’就是心态要平和,遇到事情莫‘钻牛角尖’,莫要恼气去伤自己的身体。”

“我父亲最讨厌的是吃稀饭。他说‘稀饭吃了不经饿,干起活来没得力’。只有干饭才铁实。因此我们家里三顿吃的都是干饭。”他61岁的儿子唐吉成说。“当然,父亲也喜欢吃肉,前些年喜欢吃炖肉,现在牙齿不行了,他就爱吃肉丸子。一顿要吃一碗肉。他也喜欢吃零食,比如葡萄呀、牛奶呀,只要不硌牙齿,他都爱吃。所以,我们给他准备了很多零食放在他的床前,以便于他想吃就能有糖吃。”

唐永付一生没有生过大病。只是去年夏天才患过一次大便不通的小病,结果在医生那里吃了几天“消火药”就痊愈了。



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

饮食养生

联合国粮农组织提出的人类最佳饮食结构,就是每天“一荤一素一菇”。有营养学家形象地表示:吃“四条腿”的(猪、牛、羊等)不如吃“两条腿”的(鸡、鸭、鹅等),吃“两条腿”的,不如吃“一条腿”的(蘑菇)。

香菇 香菇又名冬菇、香蕈等。香菇性平味甘,无毒,具有益气补虚,健脾胃的功效。可治食欲不振、吐泻乏力、小便淋浊、小儿麻疹透发不快、久病气虚等症。香菇可防治流感,治疗多种肾脏疾病,防治佝偻病和贫血,并具有良好的抗癌作用。近年研究发现,香菇含有丰富的钾、钙等矿物质以及核糖类成分,可抑制肝内胆固醇增加,促进血液循环,发挥降低血压、滋养皮肤等作用。

平菇 平菇性微温味甘,具有滋养、补脾胃、除湿邪、驱风、散寒、舒筋活血等功效。平菇能降低胆固醇含量,防止血管硬化,对肝炎、慢性胃炎、胃和十二指肠溃疡、软骨病、高血压、植物神经紊乱、妇女更年期综合征有一定辅助治疗作用。研究发现,平菇含有抗肿瘤细胞的多糖体,能提高机体的免疫力。

蘑菇 蘑菇又名蘑菰、肉蕈等。蘑菇性凉味甘,具有补脾益气、润燥、透发麻疹、解毒开胃、止泻化痰等功效。可治肺胃有热的咳嗽、痰多、呕吐、泻痢、体倦气弱、口干不食等症。蘑菇是高血压和心血管病人的保健食品。

草菇 草菇又名兰花菇、贡菇等。草菇性味甘凉,无毒,具有补脾益气、清暑热的功效。可消暑清热、降血压、抗癌症,辅助治疗消化道肿瘤。老年人经常食用草菇对预防高血压、冠心病有益。草菇的维生素C含量高居菇类第一,解毒作用强大,可与潜入人体的铅、砷、苯等有害物结合,使之随小便排出;并能减慢胃肠对碳水化合物吸收,是糖尿病患者的“益友”。据说,清朝的慈禧太后特别喜欢吃,由于它肥大、肉厚、柄短、爽滑,味道极美,故

养心益寿

老年人常常心情焦虑,而这种心理状态多是由于生活压力大和经常抱怨引起的,容易诱发多种疾病,等患了病再去医治已经迟了,不如平时就注意保养身体。这里向您推荐控制焦虑的六种方法:

一、不要把您的忧虑和现实混淆。试着区分什么是真正客观的处境,什么只是您的推测。不要把妄加猜测的事情摆在台面上说。

二、不要被焦虑控制而忘记采取行动。就算真的面临问题,担心也并不能解决问题,问自己该怎么解决问题,答案通常不只一个。放轻松,减低焦虑的程度,找出合适的解决之道以及实际的行动方法。

三、向身边的人倾诉。因为一个人的时候最容易胡思乱想,自己提出担忧的问题,而后又给个丧气的答案。所以多交朋友,多沟通。

四、稍微改变生活方式,不要试着控制、预防、计划一切。人不可能活在凡事都可确定或可预期的世界中。您必须承认,变卦、一时的耽误,不见得必然会导致危险或灾难,很可能只是单纯的意外事件而已。

五、享受美好时光。度假的时候,一大早不要担心沙滩上的

食菇养生你吃对了吗

文/郭旭光

有“美味包脚菇”之称。

金针菇 金针菇又名金钱菇、黄耳蕈等。金针菇能增强记忆力,开发智力,特别是对儿童智力开发有特殊的功能,在日本被誉为“益智菇”。金针菇有抗衰老作用。长期食用金针菇可预防和治疗溃疡病、降低胆固醇、预防高血压等。金针菇还有防治肝炎、抗癌作用。

松菇 松菇又名松茸、松伞蘑等。松菇具有强身益肠、健胃、止痛、化痰、驱虫等功效。煮食松菇可治小腹疼痛。常食松菇能增强机体的免疫力,防止人体过早衰老。松菇还可用来治疗糖尿病,具有抗癌作用。

猴头菇 猴头菇又名刺猬菌。猴头菇性平味甘,具有助消化、利五脏的功效。可治神经衰弱、消化不良、胃溃疡、癌症、脾胃虚弱、气管炎、头昏、心悸、气血虚弱等症。猴头菇可以预防和治疗消化道癌症和其他恶性肿瘤。猴头菇是高血压、心血管疾病患者的理想疗效食品。

竹荪 竹荪又名竹笙、仙人笠等。竹荪有大补之功,用竹荪作药膳可消除腹壁多余的脂肪,具有明显的减肥效果。同时,竹荪对高血压、高胆固醇症也有一定疗效。食用竹荪还可治咳嗽、劳损等。

杏鲍菇 杏鲍菇又名刺芹侧耳、干贝菇,是近年来开发栽培成功的集食用、药用、食疗于一体的珍稀食用菌新品种。具有杏仁香味和如鲍鱼的口感,深得人们的喜爱。其性味甘平,有补气补虚,增强免疫,抗癌治癌,降血脂,降低胆固醇,防治心血管疾病,促进胃肠消化,美容养颜等多种功效。

一般说来,新鲜菇类营养价值最高,干品的味道要差一些,腌制和罐头产品无论营养或风味都更为逊色。但香菇例外,其香味是在65℃下烘焙出来的,故干品才是佳品。

老人控制焦虑六法

文/隼秀

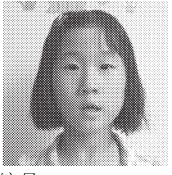
人太多;到了沙滩上,不要担心午餐时有没有位子;吃午餐的时候,不要担心下午天气会变坏……就这样,学着不要想太多,放松心情去听、去感受。

六、注意自己的健康。焦虑所容易引起的肌肉紧张,往往是无意识的。如果您总觉得这里或那里的肌肉不舒服,就应该设法去放,起码可以抑制焦虑造成的不适感。

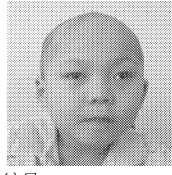
焦虑的人常忘记爱惜自己。老年人应关心自己的身心健康,给自己以关爱,才不会被焦虑所控制。

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: 20160801
性别: 女
年龄: 7岁左右
特征: 身高122cm, 正常儿童貌
捡拾时间: 2016.7.6
捡拾地点: 西康路1518弄8号7楼公共过道



编号: 20160802
性别: 男
年龄: 5岁左右
特征: 身高110cm, 不具备语言表达能力
捡拾时间: 2016.7.29
捡拾地点: 东方路1678号儿童医学中心