

# 新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

# 周盘林「一百零七」多慈爱 超越「期颐」感和谐

文 / 顾德惠

## 长寿之道

2016年七月流火,酷暑逼人。已届古稀之年的女儿月琴,不顾自己体弱,频频从普陀区家里赶到黄浦区南端一处寓所,看望107岁的老母亲周盘林。她说:“上世纪50年代,连电风扇也没一台,又无电冰箱,全靠母亲给子女烧煮绿豆汤,汲取冰凉井水防暑降温。小时候阿拉特别怕热,蚊子又多,母亲冒着炎热天气,额头沁汗,一手把持大扇子替孩子扇风驱蚊,阿拉才酣然入梦。老母亲的慈爱之心恩重如山,兄弟姐妹间常回家看看,四代同堂近30人和谐康乐,表达阿拉感恩尽孝的小小心意……”

周盘林原籍苏州,出身于书香门第,生于1909年。当初她呱呱落地之时,恰逢长辈吟咏佳句“少时不识月,直呼白玉盘”、“清波收潦日,华林鸣籁初”,感于古诗嵌有“盘”“林”二字,由此得名,寓意:女貌如满月,家给人足,子孙似茂林,国泰民安。



辛亥革命一声枪响,终结了数千年封建统治;其后战火纷飞,祖居毁于兵燹,她随家人离乡背井,曾经栖身于旧上海滩法租界……成年结婚,她的丈夫是“跑街先生”四处奔波联系业务。虽有仆人干活,女主人周盘林也会亲自动手做一些事,如:结绒线打毛衣,做针线活儿。周盘林心灵手巧,为儿孙编织的几件漂亮毛衣都是熟人眼中的上佳款式,邻人争相观赏借作“样品”。周盘林心地善良,待人随和。即使对花钱雇来的女佣人,她也始终和颜悦色,从不颐指气使。

周盘林培养六个子女成才确有独到心得:因材施教善于引导,摒弃“棒头底下出孝子”的封建礼教,良好的家教氛围代代相传,结果儿孙们在人生道路上俱有长足进步。晚年,周盘林开始轮流住在黄浦江岸边六个子女新寓所,享受天伦之乐。周盘林得到社区人士无微不至关心,又有政府发放的营养补贴,还有免费牛奶以及定期的免费体检服务。老人怡然自得,与世无争,助人为乐,随同儿孙一起用真情回报社会。

新世纪她喜获“上海市老龄工作委员会办公室”授予的“百岁寿星金牌”,笑言:“有朝一日,海峡两岸同胞百岁老人会得携手同语,百岁寿星‘金牌’就更有纪念价值哉!善哉,善哉!”说得贺喜的人全都乐了。有一次,普陀区有关部门人士陪同台湾来客为素不相识的回族人孝子独身的马金山送上援助之情,周盘林闻讯,也为邻居奉献了慈爱之心。

先前,老寿星8时许起床,生活自理无需旁人代劳。早餐一小碗稀饭,咸蛋或酱菜佐食,或者麦片粥加蛋糕;午餐也不过浅浅一小碗饭,荤素不论;晚餐,浅尝即止。她很在意自己形象,年逾百岁仍然坐有坐相,立有立相,在家里稳步走路,从来不用拐杖的。只是每逢天清气朗,儿孙陪伴老人家出门去散步,会小心翼翼搀扶她,还特地让她撑持一根拐杖慢步行走。遇有邻居招呼,她笑脸相迎。吃罢晚饭,她保持二三小时静坐姿态。晚9时许,上床独睡。

如今,周盘林107岁高龄,主要借助于轮椅行动。她喜欢闭目养神。近来主食三餐皆为美味可口的大米粥,或加糖,辅料肉松。晚辈人人孝顺,嘘寒问暖时刻当心。老寿星感念和谐,知足长乐。



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

## 养生一得

毫无疑问,中国已经出现了老龄化的趋势。这种趋势的出现,有人口结构上的问题,也与医疗系统的覆盖面逐渐推广和医疗水平的大幅提高有很大的关系。值得一提的是,城乡居民对于保健养生的认识、兴趣和热情,达到了前所未有的高度,令人惊讶。中国人的平均寿命得到了跨越式的上升,不能不说与他们的自我保健意识的增强,互为表里,互为因果。

人的平均寿命,体现了一个国家、一个社会运行的健康程度。曹操说过这样的话:“盈缩之期,不但在天;养怡之福,可得永年。”他是懂得养生的重要性的,他的这种生活理念,正越来越多地被现代人接受。

期颐之年,是所有人都期待的目标之一吗?而长寿,不就是人生重要的目标之一吗?

有鉴于老龄化进程的提速,有感于全民健身活动的如火如荼,以城市居民为主要读者对象的《新民晚报》,决定新创一个为老年读者量身定做的服务性周刊《金色池塘》,我受命担任这个周刊的主编。经过周密酝酿和设

## 节气养生

8月7日以后,是传统节气中的立秋。立秋是由热转凉的交接节气,是阳气渐收阴气渐长,由阳盛逐渐转变为阴盛的过渡时期。立秋后,自然界的阳气开始收敛、沉降,人应当开始做好保养阳气的准备。

**起居调养:起居有常忌过晚**  
立秋之季已是天高气爽之时,应开始“早卧早起,与鸡俱兴”。早睡以顺应阳气之收敛,早起为使肺气得以舒展,且防收敛之太过。秋季适当早起,还可减少血栓形成的机会,对于预防脑血管等缺血性疾病发病有一定意义。

**饮食调养:进食清淡慎过补**  
立秋时节为人体最适宜进补的时候,人们可以根据这一节气的特点,科学地摄取营养和调整饮食,以补充夏季的消耗,但不能“乱补”。  
在立秋过后,很多在夏天里食欲比较差的人,食欲逐渐好转,开始贴秋膘。不过专家提醒大家,不要急着贴秋膘。因为此时人的胃肠功能较弱,还没有调理过来,如果吃太多肉类等高蛋白食品,会增加肠胃负担。因此吃肉要适当,最好等到天真正凉下来以后,再多增加肉食。中医养生还提倡立秋后每天早晨喝粥,粥利于健脾,可助脾胃滋阴,平衡健旺的阳气。

立秋进补的原则是尽量少食辛辣之品,适当多食水果和蔬菜以助养肝。要适当食用一些具有健脾、清热、利湿的食物或药

## 颐养妙招

中老年人白发多因血管硬化,血运变慢,营养入发减少所致。这里向大家介绍治白发药酒方。  
方法:取黑芝麻、何首乌、黑豆各等份,大枣适量,泡酒(用白

# 懂养生,能长寿

文/龚建星

计,我们将周刊口号定为“关注老人,就是关注自己”,于2014年3月推出,因内容贴近生活、丰富多彩而深受读者喜爱,其中,全方位、多角度地传播养生保健知识信息的“长命百岁”专版,尤其得到读者青睐。

中国中福会出版社注意到了我们工作的特殊性、重要性和成长性,认为“长命百岁”上发表的那些内容正好契合他们正在策划的一套为老年人提供信息服务的丛书选题,希望能从中挑出几个专题,衰成一集,形成一个系列。

出版社方面已经有了一个总体构想,于是,“长命百岁”中“四季养生”的内容最先进入策划编辑的视野。当然,最适合编辑这本书的,是“长命百岁”专版的责任编辑王燮林先生,可是燮林先生恰好忙于他事,无暇董理。出版社资深编辑郑晓方女士便拿出“扎硬寨,打死仗”气势,逼我来做这件事,于我而言,既义不容辞,又诚惶诚恐。

这本《四季养生》,基本上涵盖了四季养生的主要节点,应当说很有参考价值。由于报纸是讲



究时效性、多样性和持续性的,再加上“长命百岁”这个专版创办的时间很短,所以涉及的内容不可能面面俱到,覆盖所有养生范畴的知识点,也无法满足读者收集“四季养生”所有信息的意愿。我只能说抱歉了。但我们有信心:随着“长命百岁”专版持久、向好的存在、发展,给老龄读者贡献更多、更好、更完备的养生知识和攻略,是完全有可能的。

感谢中国中福会出版社提供了一个很好的出版机会,感谢燮林先生编出了很好的版面。没有这些坚强的支持和赞助,我和读者,都看不到这本书。

(本文为中国中福会出版社“送给爸爸妈妈最好的礼物”系列丛书中《四季养生》一书的前言。该书将于2016年8月22日和8月23日在上海书展举办新书签售)

# 立秋节气四大养生要点

文/隽秀

物能调理脾胃功能,为中、晚秋乃至冬季健康奠定基础。叶类、花菜和部分瓜果蔬菜的淡补功效更为突出,比如绿豆芽、丝瓜、黄瓜等清淡食物都具有清暑化湿的功效。

**起居调养:起居有常忌过晚**  
立秋之季已是天高气爽之时,应开始“早卧早起,与鸡俱兴”。早睡以顺应阳气之收敛,早起为使肺气得以舒展,且防收敛之太过。秋季适当早起,还可减少血栓形成的机会,对于预防脑血管等缺血性疾病发病有一定意义。

**运动调养:运动舒缓不过猛**  
立秋后,是开展各种运动锻炼的好时期。秋季运动不能离开“收、养”这一原则,即运动量不宜过大,宜选择轻松平缓的项目。尤其是老年人和体质虚弱

者,以防出汗过多,阳气耗损。入秋后可逐渐进行一些步行、太极拳、洗冷水浴等耐寒锻炼,有助于提高人对环境变化的适应能力,提高心血管系统的功能。秋季运动前要热身以舒展肢体,运动中不应突然加大运动量。

**精神调养:情绪平稳莫过哀**  
入秋后,日照时间减少,强度减弱,这种褪黑激素分泌增多,情绪自然就容易消极,精神也容易萎靡不振。此外,在低温条件下,人的新陈代谢和生理机能处于受抑状态,易导致内分泌功能紊乱,从而进一步导致情绪低落、注意力不集中,甚至出现心慌心悸、失眠多梦等症状。

**精神调养:情绪平稳莫过哀**  
要克服悲秋情绪,在精神调养上,应培养乐观豁达的胸襟,保持心情舒畅。要少一些怀旧情绪,多参加一些有意义的活动,以丰富自己的业余生活。忌抑郁恼怒,保持愉快的心情,以使肺气清爽。

# 自制乌发药酒

文/郭旭光

酒、黄酒、米酒均可,但以50度以上的白酒效果最佳),密封3周后饮用,每日2次,每次服用10毫升。另配合每日早晚各揪耳朵1次,1次为14下。

此药酒具有滋补精血,益肝养肾,滋阴乌发之功效。适治中老年白发,首先两鬓斑白,头顶发白或前圆形先白等机体衰老肾虚精血不足等,疗效满意。