

生活规律 烟酒不沾 爱管家事

金色池塘 / 长命百岁

生活规律
烟酒不沾
爱管家事

百岁翁颐养天年有秘诀

文/吴宽宏

长寿之道

已经过了101岁的生日,但家住陕西省西安市阿房路杨何新区的牛春光老寿星,却丝毫不显得老态龙钟,反而是精神矍铄行动自如!当记者询问这位老寿星的长寿秘诀时,牛春光的儿子牛广茂透露说,他父亲的长寿秘诀就是“生活规律,烟酒不沾,与时俱进,爱管家事”。

烟酒不沾 饮食有度

1915年7月29日出生于河南省沁阳县的牛春光,早年来到西安后,曾在一家个体企业当学徒,一直干的是重体力劳工的活。1978年从一家集体企业退休后,身体健康状况一直都很好。

牛春光老人之所以能够长寿,一方面是得益于家族遗传基因,另一方面也是儿子媳妇照顾得好,特别是儿媳张翠娥自1981年结婚进门后,35年来一直都在细致入微地关心照顾着公公牛春光,一天三顿饭总是变着花样做给老人吃,早餐一般都是给老人吃牛奶、鸡蛋、糕点,中午主食是面条馍馍,晚饭是稀饭面条,老人爱吃肥肉,但不喝酒不抽烟,生活非常有规律。由于牛春光老人从小就在食不果腹的苦日子中度过,因而在饮食上也习惯于粗茶淡饭,从不挑食。而长期有规律的普通饭食,反倒让老人避免患上乱七八糟的病症,血脂、血糖、血压基本上稳定在正常范围内,从而有利于身体健康。



最爱看报 关心时事

牛春光老人虽说已过百岁,但他却一直保持着每天看报纸关心国家大事的好习惯。再加上老人的视力一直都很好,因而现在只需戴副眼镜,就能轻松自如地浏览翻看报纸。国内外发生了什么大事,老寿星通过报纸就能及时知晓。而且还喜欢把从报纸上获悉的新闻说给儿孙们听,始终让自己与这个社会不脱节,并与时俱进。

平时除了爱看报纸,牛春光老人还有一个生活爱好就是喜欢找人下棋,几乎每天都要和棋友杀上几盘。而且棋风还比较随和,对方想悔棋就让对方悔棋,从来都没有与棋友争得脸红脖子粗的现象。由于下棋经常动脑子,从而也成功地避免了患老年痴呆症。

爱管家事 不当闲人

近日,当记者前去登门专访这位老寿星时,调皮的五岁曾孙大壮举着水枪,给家里的地板上射洒了一地的水。牛春光老寿星看到后一边制止曾孙的举动,一边赶紧拿起拖把,将地板上洒的水收拾干净。在一旁的儿子牛广茂乐呵呵地对记者说,老人家就是爱管事,家里的事没有他不管的,你不让他管都不行。

如今退休后的牛广茂在家陪伴老寿星的时间多一些,平时老寿星管得最多的就是已61岁的牛广茂。对此,最了解老父亲的牛广茂认为,老人家虽说上了年纪,但老人家任何时候都应该是一家之主,应该时刻维护老人家在家里的绝对权威,让老人家在心理上一直觉得自己对这个家还是有用的,不是光吃饭的闲人。因而,只要老人家高兴,对身体健康有利,他说什么自己就听什么,同时他也经常提醒家里其他人务必要顺从老人家,让老人家在家里说话管用,有一种实实在在的存在感,如此必然有利于老寿星的身体健康。况且,自己都是有孙子的人了,还能有个老父亲管着自己,还真是自己的幸福啊!



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

先贤资生

董其昌“十戒”养生

文/刘凯

董其昌(1555—1636),明代官吏、著名书画家。史载他才溢文敏,通禅理、精鉴赏、工诗文、擅书法、擅绘画。董其昌寿高80多岁,可谓养生有术。他在《画禅室随笔》中总结了自己一生的养身之法即“十戒”。

戒浩饮,浩饮伤神。无度饮酒对人体有害无益。《本草纲目》中载:“酒少饮有通脉之功,久饮有伤神损寿之弊。”长期过量饮酒,不仅导致慢性酒精中毒,胃肠疾患、肝胆疾病、心脑血管病接踵而来,还会形成酒精依赖。

戒贪色,贪色灭神。历代养生家主张:“善养生者,必保其精。”明代名医张景岳说:“精盈则气盛,气盛则神全,神全则身健,身健则病少。”告诫人们节制情欲的重要。

戒厚味,厚味昏神。人的寿命与饮食有着十分密切的关系。《寿世传真》中载:“茹淡者安,啖厚者危。”《养生必读》中说:“要得一身安,淡食胜灵丹。”告诫人们,过食肥甘厚腻之品有害于身体健康。

戒饱食,饱食闷神。《博物志》中载:“所食逾少,心开逾益;所食逾多,心逾塞,所逾损。”从健康饮食的角度考虑,人如果长期处于饱食的状态,就会损害胃肠道的消化功能,损害身体的健康。科学家研究发现:长期饱食会导致大脑早衰,诱发胆石症、胆囊炎、糖尿病等。同时还会引发“富贵病”和“文明病”。

戒多动,多动乱神。运动也要适度,过度的运动对身体也是十分有害的。《万事家传养生四要》中说:“养生之法有四:曰寡欲,曰慎动,曰法时,曰却疾。”根据个人的体能状况、季节等内外因素去选择运动项目和运动量。

戒多言,多言损神。名医孙思邈认为:“多言则气乏”,意即话多、大声说话都是十分耗费气的。话多的话久而久之就会气虚,导致疲劳乏力、气短、自汗、食欲不振,从养生角度来说,要学会调息运气。

戒多忧,多忧郁神。《黄帝内经》说:“忧恐忿怒伤气,气伤脏,乃病脏。”告诉人们:过多的忧虑是一种“情绪低迷症”,既伤神又伤身,对健康非常不利。

戒多思,多思挠神。《三元延寿参赞书》说:“谋为过当,饮食不敌,养生之大患也。”意思是说,多思会伤心脾,劳则耗气,饮食养分不足,是养生之大患。现实生活中,常有一些人每天都想事,不管是大事小事,天天都在脑子里转。这种“多思症”既劳神又“耗气”。做人要学会“放得下”,得之淡然,失之泰然。

戒久睡,久睡倦神。医学家研究证明,每天平均睡7-8小时的人,寿命最长;如果每天睡10小时以上的人可能短命。

戒久读,久读苦神。久读或久坐不动,容易导致心脑血管疾病。久读会使人心神乏困。

饮食养生

一碗萝卜粥 却病能延年

文/胡献国

萝卜,又名莱菔、芦菔,为十字花科植物,全国各地均有栽培,其根茎、叶、种子皆可入药入食,为药食两用食物。谚语说“萝卜出了地,郎中没生意”,由此可见萝卜功效之一斑。

现介绍三则粥疗方,供选用。

1.萝卜粥:萝卜、大米各100克,白糖少许。将萝卜洗净,切粒;大米淘净,放入锅中,加清水适量煮沸后,调入萝卜粒,煮至粥熟时调入白糖,再煮一、二沸即成,每日1剂。可清热生津,凉血止血,下气宽中,消食化痰。适用于消渴口干,衄血,咳血,食积胀满,咳嗽泻痢,咽痛失音,偏头痛等。

2.萝卜子粥:萝卜子10克,大米100克,白糖适量。将萝卜子择净,放入药罐中,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。连续3~5天。可降气化痰。适用于痰涎壅盛,咳嗽气喘者。

3.萝卜叶粥:鲜萝卜叶100克,大米100克,白糖适量。将萝卜叶择净,切细备用。先取大米淘净,加清水适量煮粥,待熟时调入萝卜叶,再煮一、二沸即成,每日1剂。可清热宣肺,行气化痰。适用于饮食停滞、痞满、黄疸、泻泄、脚气、疝积、痧毒诸病。

养心益寿

“五自”养生法益寿延年

文/隼秀

人生的暮年,就是要调节心态,用最好的心态迎接生活,这样心情会乐观舒畅,身体会健康长寿。老年人不妨尝试做到“五自”养生延年的妙法,这种心态调节法能有效改善情绪。

自学,就是学会自我提升,孜孜不倦地学习科学文化知识、读书看报,能稳定你的情绪,净化你的心灵,可起到“春风化雨、润物无声”的美妙作用。同时,学习也是你生活的原动力,它使你关心政治,关心社会,关心周围的人和事,促进你振作精神,拓宽思想,超越老年的自我,不知老之将至,就能永葆人生第二青春。

自爱,就是学会自我欣赏。从心理学的角度讲,自爱不仅给自己、给别人带来欢乐,而且可使个人心理保持平衡稳定,对身心健康极为有益,有利于防病抗衰老。爱是一本收支平衡的账簿。一个爱自己、爱别人的人,必会有坚强的生命力,生命的价值才能真正地体现出来。

自乐,就是学会自我享乐,自得其乐是保持良好情绪的妙方。人到老年,切忌闭门思故。应热爱生活,积极扩大兴趣爱好,寻求精神寄托,充实的业余生活,能带给你融融情趣,消除孤僻郁闷感,达到修身养性,养神益寿之目的。良好的心理影响生理,机体各种生命节律与自然相和谐,无形中提高了生命质量和生命的活力。

自调,就是要学会自我调节,保持良好心理状态。人生不会事事如意,人的感情出现某些波动是很自然的事情。可是,有些人常为一些区区小事彻夜难眠,经常生气发怒,这样势必影响身心健康。现代医学认为,精神疾病直接由精神刺激所致,而且许多慢性病也与精神因素有关。要善于自我控制调节,做驾驭情绪的主人,而不能恣意纵情。只有养成处事不急不躁,遇好事不大喜过望,闻变也不忧思重重的应变能力,才能心静神安,神安则福寿永存。

自示,就是学会自我暗示。自我暗示是一种特殊的心理活动,即把某种意念暗示给自己,并使它在意识和无意识中发生动作行为。目的是调节自己的心境和情绪。暗示有消极和积极两种作用,积极的暗示则能增进和改善人的心理、行为以及机体的功能,成为治疗疾病的一种有效方法。患上疾病后,你若这样想,“我会健康的”,那么,自信心就会倍增,这种积极的心理暗示经过一段时间后,身体状况应该会有所改善。