



百岁寿星的微信「传奇」

文/蔡小鸥

在全民皆“微”的年代,见过不少80岁、90岁把玩微信的,但过“百”还能把微信玩得不亦乐乎的还是第一次见。百岁老太太吴志成就是这么出乎意料地让人惊奇了一把。1910年8月22日,吴志成生于苏州,19岁来到上海谋生便开始了她的“传奇”故事。

她结婚从23岁生育到40多岁止,从旧社会生育到了新社会,所生的13个子女,个个健康成活;两次骨折经历:1997年洗澡时不小心断了三根肋骨,2004年鼻梁骨折流了血,都是没经医治不久就痊愈,而且没留下一点后遗症的;经常吃冰过的冷食、鸡皮鸭皮,鸡屁股、老肥肉、白酒等“不良”饮食,没有牙齿至今仍年年吃大闸蟹,老太太说,自己喜欢的吃下去就是营养;她有逛街喜好,一直逛到90多岁,从住处北京西路放射出去,陕西北路、南京西路等消失的商店都被她如数家珍般地收藏在记忆里,以至于“地方志办公室”都慕名来请教她;她指挥女儿,在不同时期买不同的股,炒股炒到了104岁才停止;2012年她被评为“十佳百岁风采寿星”,时过5年她风采依旧,2017年又被评为第十届上海市十大女寿星。

老太太虽然文化不高,但勤奋好学,她从扫盲班开始识字后,便大量阅读书报,读武侠小说、唱流行歌曲、苏州评弹、看电视新闻,培养了诸多兴趣爱好。她不断汲取新知识,成为老人的传奇、人们的惊奇。三年前儿子买了个平板电脑给她,她很快学会了操作,之后还教女儿女婿使用。她每天右手一只放大镜、左手一只电脑看新闻,从中了解国际国家大事。现在她又与时俱进地玩起了微信。老太太将又一次的“传奇”变成人们的惊奇!

她将家族微信群五代人,42位家族成员的名字、生日都记得清清楚楚、一丝不差。每天一早,除了看新闻,还在群里用语音聊天,发表“最高指示”:某某下周生日了要请些啥人、天气降温了请大家要增添衣服了等等。她还会即时即刻传达事态、心情,比如,老龄委同志现在正在家里看望她,跟她聊天呢。她刚刚唱了几首歌表达了她开心的心情等。

老太太很聪明,她的百年生涯中,脑袋瓜机器一直在不断运作,从未停息过。她以自己的方式诠释了生命不止、学习不断是长寿的最好秘诀。



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

长寿之道

节气养生

大雪节气一般在每年公历的12月6日至8日。古籍《二十四节气解》中说:“大者已盛之辞,由小至大,亦有渐也。”大雪的意思是天气更冷,降雪的可能性比小雪更大了。此时已是隆冬气候,我国大陆已完全被蒙古冷高压所控制,冷空气不断南移,强冷空气爆发南下时常伴有大规模的降雪天气。

从中医养生学的角度来说,时至大雪已到了“进补”的大好时节。所谓“进补”,并非仅吃点营养价值高的食品,用点壮阳的补药那么简单。其实,这些都只是进补的一个方面,而进补则是养生学的一个分支内容。

谈到养生,有必要先了解一下为何养生。所谓“养”,即调养、培养、保养、护养;所谓“生”,就是生长、生命、生存。具体地说,养生就是要通过调饮食、养精神、练形体、适温寒、慎房事等综合调养达到强身益寿的目的。

大雪养生需由内养外。中医认为,人体的外在表现是其内在功能的具体体现。也就是说,人的五官、皮

饮食养生

秋末冬初,山药大量上市,有必要给读者介绍一下山药。山药含有丰富的营养物质,对人体的健康十分有益。

山药名叫药,其实不是药,而是一种食物,像红薯一样,可以当主食食用,也可以做菜,但是它又富含多种营养,有的具有一定的药用价值,所以说它不是药,胜似药。

资料显示,山药每100克含蛋白质1.5克,碳水化合物14.4克,钙14毫克,磷42毫克,铁0.3毫克,胡萝卜素0.02毫克,硫胺素0.08毫克,核黄素0.02毫克,尼克酸0.3毫克,抗坏血酸4毫克。此外还有蛋白、氨基酸、多酚氧化酶等营养成分,具有诱导产生干扰素、增强人体免疫功能的作用。当然,最主要的是薯蓣皂苷,被称为天然的DHEA(去氢表雄酮),有助于体内合成各种荷尔蒙,有荷尔蒙之母的称谓,能促进皮肤表皮细胞的新陈代谢,提升肌肤的保湿功能,并对改善体质

大雪时节中医养生

文/刘桂云

肤、毛发的好坏,直接反映了人体内五脏六腑、阴阳气血的健康状况。因此,保健养生只靠外在养护是不够的,需要由内养外。

养血养心面色好。人面色的好坏与中医所说的心有密切关系。人心气旺盛,气血和津液充盈,则面色红润有光泽;反之,则会出现面色苍白、青紫等病态反映。因此要想面色好就必须养血养心,在饮食上应多吃养血养心的食物。

“养眼”需养肝。中医认为,目为肝之窍,眼睛的好坏,取决于肝脏藏血功能的正常与否。肝脏功能正常,人双眼就有神;反之,则眼睛干涩,视力减退。由于生理特点的关系,妇女易出现血虚,所以,女性更应该保护眼睛,在经期孕期不要使眼睛劳累过度。可多吃富含维生素和胡萝卜素的食物,同时还要注意补充钙和锌等矿物质。

丰润红唇要健脾。冬季,有些人口角周围及嘴唇会出现脱皮、干裂,甚至少量出血的现象。中医理论认为“脾开

窍于口,其华在唇”。脾气健运,功能正常,则口唇红润;反之,则唇色浅淡甚至萎黄无华,所以健脾是防止唇干裂的关键。可多吃蔬菜水果,如山药、黄豆芽、油菜、小白菜、白萝卜、莲子、大枣和桂圆等。

大雪时节,要注意根据天气的变化增减衣服,注意保暖,尤其是脚的保暖和头部的保暖。有数据表明,在4℃的时候,不戴帽子,人体散失的热量头部占到了60%。此时节应多吃一些羊肉、洋葱、山药、桂圆、香菜、生姜、辣椒、杏脯等温热食物,尤其是经期、孕期和患有贫血、胃肠疾病的女性。

大雪时节,虽需静养,但也不应足不出户,更不宜久坐、贪睡,过分静养只逸不劳则会出现动静失调。应适时走出户外进行体育锻炼,呼吸新鲜空气,以使身体强健,神清气爽。

总之,大雪时节在具体的养生过程中,应当注意养宜适度、养勿过偏。只有恰到好处,动静劳逸结合,才能达到养生的目的。

非药胜药说山药

文/赵向辉

也有一定的帮助作用。山药还富含纤维素以及胆碱、黏液质等成分,能供给人体所需的大量黏液蛋白,预防心血管系统的脂肪沉积,保持血管的弹性,防止动脉粥样硬化,同时还能减少皮下脂肪堆积,避免出现肥胖,也可形成骨质,使软骨骨富有一定的弹性,有助于预防老年骨折。山药经过冷藏营养会有损失。

中医专家介绍,10种人适合食用山药,既品尝了美味,又强健了身体。一是脾胃虚弱者,将山药、大枣20克、米(粳米、糯米各一半)熬成粥,是很好的选择;二是减肥者,因为山药中含有的热量少,营养多,含有丰富的粗纤维,容易增加人的饱腹感,起到控制进食欲望的作用,而且山药的脂肪含量很低,每100克山药中仅含0.2克的脂肪,从而达到瘦身的目的;手脚发凉的女性,手脚冰凉与体质虚弱有密切关系,山药乌鸡汤和龙眼山药羹均具有很好的补

中、益气、养血作用;三是“老胃病”者,山药中所含尿囊素有助于胃黏膜的修复,可用鲜山药制成山药扁豆糕或小米山药糕,蒸熟后食用;四是易感冒的老人,可以把山药炒食、蒸食、拔丝,也可以与大米、小米、大枣一起煮粥食用;五是消化不良者,山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有利于脾胃消化吸收功能;六是肾亏者,男子肾亏遗精、妇女白带多、小便频繁等均可食疗;七是肺虚咳嗽者,山药含有黏液质,有润滑、滋润作用;八是糖尿病者,山药含有的黏液蛋白有降低血糖的作用,因此是糖尿病人的食疗佳品;九是老年心脑血管病患者,山药里面的黏液蛋白、维生素和微量元素能有效阻止血脂在血管壁的沉淀,预防心血管疾病;十是腹泻小儿,将山药研细磨粉与米粉按1:2的比例给患儿混合服用,每天喂食2—3次即可,效果良好,容易接受。秋食山药正当时。

养生一得

老人“虚便”可服食松子粥

文/蒲昭和

有的老年便秘者,服泻下剂,多吃水果、蔬菜后,其效果难尽人意。这种顽固性便秘中医称为“虚秘”,其成因多与老人气阴亏耗有关。因气虚可造成肠道推动无力;阴液不足会致肠间干燥,结果是大便干结难下。调治这种便秘当以养阴润燥为主。现介绍一个治虚秘食疗方。方法:松子仁30g(以微火炒香),粳米100克,加水适量同煮,水沸后用小火煨成稠粥。分早晚各吃1次,连吃7天。

解析:松子(仁)自古被誉为“果中仙品”,中医认为,松子仁味甘性温,有补心肾、养血液、润肌肤、止咳嗽、润大肠等功效,适宜年老体弱、未老先衰、记忆减退、头晕目眩、习惯性便秘等人食之。唐代

《新修本草》中记载:“此物润肠胃,久服轻身,延年不老。”现代研究证明,松子仁营养非常丰富,尤其它富含亚油酸、亚麻油酸、维生素E等,既能润滑肠道而通便、缓泻而不伤正气,还有软化血管、降脂、抗衰老等作用,本品对老人体虚便秘,小儿津亏及妇女产后便秘都有较好食疗效果。粳米(即大米)乃“五谷之首”,其味甘性平,能补脾胃、养五脏,与松子煮粥更易吸收且促进肠蠕动,故松子粥能起到润肠通便、补益气血的双重作用,适用气血不足、阴虚肠燥引起之便秘。

另外,本粥对阴虚之干咳(咯血),肝血亏虚之头晕目眩证,也有一定效果。服粥前,如能结合脐周或下腹部作适量按摩,其效果更佳。

益寿新知

英国伦敦大学国王学院精神病学和神经科学的学者发现,重复性消极思想会增加阿尔茨海默病的风险。研究成果显示,当一个人长期保持消极思维,会导致大脑的思维能力和推理能力和记忆能力下降。重复性的消极想法常见于患有焦虑症、抑郁症、创伤后应激障碍和经历生活压力的人群中,这些心理疾病与认知障碍症之间存在关联。

专家提醒,老人要善于纾解情绪,尽可能地保持积极乐观的心态,积极面对压力和生活,才能避免阿尔茨海默病的发生。有消极思想的时候不要总是憋在心里,容易受到负能量的伤害,甚至引发一系列身心疾病。

消极者易患病

文/隼秀