

生活制度化 作息规律化

文/朱亚夫

记沪上唯一一对『百岁伉俪』

长寿之道

2018年百岁寿星评选活动已经落下帷幕,上海市唯一一对健在的“百岁伉俪”,就是居住于长宁区新华街道的费鹤年、徐曼倩伉俪。

丈夫费鹤年,生于1916年11月26日,浙江镇海人,毕业于上海交通大学土木工程系;妻子徐曼倩,浙江平湖。生于1918年8月30日,毕业于上海交通大学管理系,两人是校友。费鹤年出身于书香门第,其父是原北京大学英语(初级班)系主任。他大学毕业后,先在某工程学院任教,后至上海吴淞二中教数理化,直至退休。2004年曾获全国“健康老人”称号。徐曼倩大学毕业后,一直在大光明电影院做会计。老人膝下育有二男二女,四代同堂,全家上下共有七位博士,曾被全国妇联评为“全国最美家庭”。

老寿星居住于泰安路一座洋房内,环境闹中取静。我们走进老人居住的二楼,老夫妻俩笑着与我们打招呼,然后慢慢走到双人沙发上坐下,与我们攀谈起来。两人头发花白,身材清瘦,然精神矍铄,除腿脚不便外,血压、心率都正常,并无大病。我们问费鹤年出生年月,老寿星不仅报出了阳历,还讲出了阴历出生年月;徐曼倩问她“100减7”这样的问题,说:我与数字打了一辈子交道,这样小儿科的问题我答不出,你当我老年痴呆了?!

夫妻俩双双荣登“百岁寿星”榜,长寿之道当然很多,比如懂得感恩心态好,平时喜吃红烧肉等,但最主要一条是与他俩工科出身有关,就是生活制度化,作息规律化。他俩每天生活都有规有矩,有板有眼。徐曼倩至今每天坚持记“家庭开支账”,笔者拿过细瞧,只见上面一件一桩支出多少钱,记得清清楚楚,而且字迹端正,一丝不苟,如此几十年如一日,在座人员无不叹服。老寿星每日三餐,时间雷打不动,就是

7:30,12:00,18:00,三餐正点开饭。为保证午餐12点钟准时就餐,要求电饭煲11点钟启动,一分不差。

费鹤年与徐曼倩于1941年1月2日结婚,两人已牵手77年。其大女儿对我们说:爸爸妈妈共同生活了几十年,可以说是相濡以沫,荣辱与共。但是说他俩从不争吵,从未红过脸,也不现实,也不实事求是。在一个屋檐下生活,难免会发生磕磕碰碰,问题是如何对待?我们爸爸妈妈的态度是:“我妈说了算,最后老爸听她的!”对此老寿星听了,也打着哈哈说:“是呵,夫妻没有隔夜仇,床头吵架床尾和么!”

我们注意到,老寿星家庭不愧为最美家庭,除博士成群外,还洋溢着浓浓的书香味,墙上除家庭成员照片外,还挂着许多书画作品,询问之下,原来都是费鹤年和他的子女的作品。费鹤年平时教书育人之外,喜欢摄影,一生拍出不少好作品。墙上挂着他与徐曼倩的彩色订婚照、结婚照,七八十年前怎么会有彩色照片?原来这是费老自90岁后摸索着学会了照片上色技术,虽然这是门要花心思花时间的活,但费老乐此不疲。经其女儿一说,我们仔细看了他俩的彩色订婚照、结婚照,果然是色彩均匀,线条清晰,大家赞叹说:功夫深,道行高!而那张“费门七博士照”,也是费老在电脑上将他们“聚集”在一起的。正是在费老夫妻的言传身教下,四个子女都能书会画,墙壁上的贺寿书画就是子女的成果。两位老寿星每天看看这些蕴含着子女孝道的作品,一切烦恼就会烟散云散,心情好了许多。

谈起老寿星的教子之道,在北大当博导的大儿子补充说:父母是我们子女的榜样。我记得小时候,有一天晚上,母亲深夜11点多才回家,原来当天轧帐,算来算去,账上多了五分钱,为此母亲推倒重来,一遍遍地重新计算。我听了说,那把区区五分钱勾掉算了,做啥要一遍遍重算?母亲郑重其事地回答:“逢多必有少,这里多了五分,肯定那里少了五分,我怎么可以做成一笔糊涂账?”母亲就是这样一个人。当年她做大光明的会计,账做得煞煞清,上级部门最放心。而且她公私分明,单位的东西连一根橡皮筋都不会带回家!因此我们小辈看在眼里,记在心里,现在我们如果在工作中做出了一些成就,那都是父母教育的结果!

长寿之乡

称得上“中国长寿之乡”的地方有不少,但是,能符合“世界长寿之乡”标准(存活百岁老人占户籍人口比例达到7.5/10万)要求的少之甚少,不过,海南的澄迈却能当之无愧,它的标准达到了35/10万。

“青山绿水廿万顷,十里常逢百岁人。”这是澄迈自古素有的美誉。澄迈属热带季风气候,光照充足,雨量充沛,气候温和,空气中负离子含量达到A级,水质达到天然矿泉水标准。作为长寿之乡,这里有三宝,即“十大长寿村”“十大长寿之家”“十大长寿明星”。

来到长寿村之一的加味村,正碰上一群老人在看琼剧,从老人们的外表看不出实际年龄,一个个精神矍铄,显得十分年轻,一位76岁的阿婆正在穿针引线纳鞋,没想到,这么大年纪眼神还这么好。罗驿村里,一位98岁的阿公正在劈柴、锯木头,快乐地



在这个寒凉的季节,该如何顺应天时,才能平安地度过漫长的冬天呢?中医专家指出:冬季主寒主藏,意思是冬天气候转为寒冷,动物蛰伏,万物封藏。许多中老年人应从饮食、运动、衣着等诸多方面综合调整,避免因着凉受寒而致疾病。

中医经典著作《黄帝内经》中论述:“无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒

澄迈寻长寿秘籍

文/张帮俊

劳动着。一问才知,这是阿公每天都要做的事情,坚持劳动这是我们找到的一个长寿秘籍。那边,一位95岁的大爷也没闲着,悠闲地骑着自行车。据老人说,他每天都要骑上十多公里,看着他的利索劲,真应了那句话“生命在于运动。”

在村里,我们还见到了两位百岁阿婆,一位107岁,一位114岁。两位世纪老人眼不花、耳不背,谈笑风生。她们的长寿秘诀就是喝中药酒、喝咖啡与吃花生。用红枣、当归、人参泡制的药酒能治血通脉、降压补肾的功效。而花生在民间又称“长寿果”,将花生米捣碎、加些盐煮粥吃,具有健脾和胃、延年益寿的作用。咖啡含有多种矿物质,其中含有对人体非常有利的硒元素。

在澄迈,我还有幸品尝到了“长寿宴”。一桌子我叫不出名的菜肴,看着就有了胃口。饭店老板热情地向我介绍这

其中的几道菜,比如,“鹿台菜”可防高血脂、高血压,用野菜与捞叶为原料制成的长寿饭则能预防肝病,此外,拔丝地瓜、香草鸡等都是非常利于健康散发乡土气息的美食。选择有利于长寿的健康饮食,这又是长寿的秘诀。

在长寿之乡,总能感受到一种爱老、尊老的孝道文化与良好氛围。县政府投巨资兴建了老干部活动中心、老年大学,老年人专用活动场所,经常性组织开展丰富多彩的文化体育生活。每位老人每月都能拿到一笔政府发放的长寿补贴来提高他们的生活水平。在这样良好的爱老环境中,老人们怎能不顾养天年、幸福地生活?人文关怀,这可能是最重要的长寿秘籍了。

人人都想健康长寿,那么,就亲自来澄迈走一遭,或许,你能发现更多更好的长寿术。

节气养生

冬季保暖三原则

文/隽秀

就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少。”这段话告诉人们,冬季养生要以闭藏为主,睡眠应当早睡晚起;穿衣居处应当避寒保暖;冬季要使精定藏,目的是让人体的阳气收敛于内而不外泄。如果违背这个规律,就容易惹病上身。

中医学认为人应当顺应四季变化,在冬季应首先注意保暖。保暖不单纯是衣物的增减,还有居室要温暖适度。说起冬季疾病,最普通的还是风寒感冒,人体抵御外邪的第一道屏障就是皮肤腠理。而冬季最常见的病邪是风寒之邪,如果衣服单薄或环境寒冷,人体就容易感受风寒之邪的侵袭,而患风寒感冒。冬季保暖应当

“护两头而围住腰”,“护两头”是给头部保暖和给足部保暖;“围住腰”是指腰部的保暖,因为腰是肾之外府,腰部受寒易使肾脏承受很大的压力,容易肾虚。

合理膳食同样有助于保暖。饮食应以滋阴潜阳、增加热量为主,温食忌硬,增苦少咸。尤其在有时还不太寒冷的南方,切忌为了抵御严寒,过多进食高脂、高盐食物、饮用烈性酒,结果导致肥胖、高血压、高血糖和动脉硬化等慢性病。但倘若觉得身体发寒,容易手脚冰凉,往往可以适当多补充一些肉类食物以作为温暖身体的必需。冬天的饮食总原则主要是避寒就温、驱寒就暖,也要注意营养均衡和膳食搭配。

饮食养生

三款药膳调治耳聋耳鸣

文/胡佑志

耳聋是指听觉功能减退或丧失,轻者听而不真,重者不闻外声。耳鸣指在无外声的情况下,患者自觉耳中鸣响,或如蝉鸣,或如风声雨声。中医认为,耳聋、耳鸣与肝胆、肾关系最为密切,老年人多因肝肾亏损,精不上承所致。以下三款药膳方,可进行调治。

枸杞子菊花饮 具有补肾益精、平肝明目功效,适用于肝肾阴虚引起的耳鸣、耳聋、腰膝酸软、视物模糊等症。方用枸杞子15克,夏枯草、白菊花各15

克,冰糖适量。将前三味洗净,放入砂锅中,加适量清水,煮沸后再煎煮15分钟,然后滤取药液,药液里加入冰糖,搅匀融化后当茶饮服,每日1剂,连续7日为1个疗程。

桑葚粳米粥 具有滋补肝肾,养血填精功效,适用于肝肾阴虚引起的耳鸣、耳聋、大便秘结等症。方用干桑葚30克,粳米100克,冰糖适量。先将桑葚用温水浸泡片刻,洗净后与粳米一同入锅,煮粥,煮至粥熟时加入冰糖,搅匀,空

腹时食用,分3次服食,每日1剂,连服7剂为1个疗程。

龟板知母瘦肉汤 具有补肾益精,强筋壮骨功效,适用于肾气亏损所致耳鸣、耳聋、腰膝酸软、夜尿频多等症。方用龟板20克,山萸肉、补骨脂、知母各10克,瘦猪肉200克。将瘦猪肉洗净,切成小块,与龟板、山萸肉、补骨脂、知母一同入锅,加水,旺火煮开,小火炖至肉熟烂,调入食盐调味后,吃肉喝汤,每日1剂,连服7剂为1个疗程。