

百岁伉俪的“恩爱宝典”

◆ 朱亚夫

一次，我参加了上海市老年学学会等单位主办的“牵手牵到100岁——寿星恩爱宝典征集评选揭晓颁奖仪式”，上海市婚龄最长的百岁伉俪张木成、徐东英的“寿星恩爱宝典”给人留下了深刻的印象。

张木成，今年103岁；妻子徐东英，今年104岁。夫妻俩都是上海浦东当地人，讲一口浓浓的上海浦东话，其婚姻也沿袭“浦东娶大娘子”的风俗，妻子比丈夫大一岁。他俩结婚至今已整整度过了82年。去年因此他俩荣获百岁夫妻双星奖，并列全国“百岁伉俪”第七名。

“我是你的眼，你是我的耳”

两位老寿星平时心态平和，从不与人争执。张木成喜看电视新闻，也爱看体育节目，前段时期放女排五连冠的纪实片，他看得津津有味。徐东英则喜看苏州评弹。两人都爱吃红烧肉，那肉不要太肥太精，是上海人讲的“五花肉”，再和些百叶结，那就更好了。

有趣的是老夫妻俩有不少地方正反互补，相得益彰。张木成身材瘦长，徐东英略显矮胖；丈夫头发疏而黑，妻子头发密而白；丈夫平时喜静，不是看报看电视，就是眯眼打瞌睡，妻子喜动，平时不是上邻居家串门聊家常，就是上街走走看看；丈夫怕冷，冬天要补高丽参；妻子怕热，一动冒汗；丈夫至今眼睛炯炯有神，但耳朵不好使，妻子前几年虽开过白内障，但眼力依然不济……面对现状，丈夫对妻子温情地说：不要紧，我是你的眼，你是我的耳。



■ 张木成夫妻游世博

养生要领：“一动二少三多”

据与其同住的小儿媳妇女黄秀娣介绍，老人主要是坚持健康的生活方式，做到“一动二少三多”。一动是经常活动筋骨。老人平时的换洗衣服大多是自己动手洗，不要小辈帮忙；徐东英平时喜欢散步，而张老伯在90多岁时，还扛着锄头，到老街附近荒地上种植蔬菜，权当活络筋骨。二少是烹调时少油盐。老两口平时吃得清淡，一日三餐以主食粥为主，坚持荤素搭配，常吃豆制品。三多是多吃

蔬菜，多吃水果，多喝水。徐老伯清晨要喝两大杯白开水，长年坚持，原来脸上长有老年斑，现在也褪去了。黄秀娣指了指放在桌上的杯子，我一看，那是平常人家的茶缸茶，每天清晨两大杯，量是够大的。

老夫妻俩生活很有规律，清晨6时起床，7时吃早餐；中午11时半吃中饭，午睡约一个小时；晚上5点半吃饭，7时就早早就寝。是“早起早睡身体好”的楷模。有家敬老院用最优惠的条件请他俩入住，老寿星婉言谢绝了，他俩回答：子女照料，贴心；子女在旁，放心！

中秋养生佳果——石榴

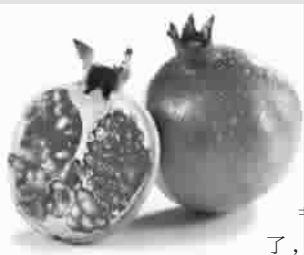
◆ 宁蔚夏

葡萄的3倍，钙含量超出桃子4倍，糖类及维生素含量也较一般水果为高。此外石榴中还含有苹果酸、柠檬酸、果胶、甘露醇等有益于人体的营养成分。石榴既可鲜食，又能加工成清凉饮料，以其酿酒别具风味。

古人发现，“天下之奇树”的石榴，其叶、花、果、果皮、根皆能入药。中医认为，石榴果实性味甘酸温涩，无毒，《本草纲目》谓可“止泻痢、下血、脱肛、崩中带下”，《滇南本草》曰：

“治日久水泻，同炒砂糖煨服，又治痢脓血、大肠下血。”此外石榴还能治疗咽喉及扁桃腺炎、口疮以及皮肤疮癣，并可杀虫。

值得一提的是，金秋燥气主令，人体常表现出诸多“津亏液少”的秋燥症，如口鼻咽喉干燥，皮肤皴裂、大便秘结等，故“当秋之时，其饮食之味，宜减辛增酸”。石榴味道酸甘，可化生阴液，如水行舟，生津润燥，治疗时病燥邪具有良好功效。



中秋时节，石榴红了，那红如玛瑙、白若水晶的果实，张开娇艳的小口，露出宝珠似的籽儿，令人眼馋。

石榴原产伊朗，西汉时传入我国，如今已在我国形成了一批批优良品种。石榴中含有较为丰富的营养物质，其中每百克可食部分蛋白质含量是苹果和梨的2倍，脂肪含量为

秋季出游谨防过敏

◆ 霍雨佳



粉表面蛋白质结构发生变异，使原本不具抗原的花粉也使人产生过敏反应。这可能是近些年（尤其是工矿城市）花粉过敏性鼻炎发病率显著上升的主要原因之一。

所以，提醒那些有过花粉过敏史者，国庆假期如果要出行，不仅要随身带好适宜自己的脱敏药物，还要少去那些花草树木茂盛的地方，尤其要避免进入菊花、百合、桂花、月

季、秋海棠等过敏源多的景区。同时还要关注气象条件，主要是风和湿度：秋日多风的晴天，最容易犯病；而阴雨天，则不易过敏。一些旅游城市的气象部门在春秋季节发布“花粉指数”预报，这对过敏患者有极大的参考价值：当“指数”偏小时，说明花粉浓度偏低，可以外出；而当“指数”偏大时，说明花粉浓度偏高，不适宜外出。



■ 洗手间的洗手盆 专家指出，洗手间最脏的地方不是便器，而是洗手盆。水龙头细菌最多，因为人们大小便之后，首先就会碰它。

■ 楼梯扶手 楼梯扶手上面沾有大肠杆菌、真菌、尿液、血迹和呼吸道细菌，乘自动电梯时尽可能别碰扶手。

■ 化妆品试用装 有研究显示，67%以上的化妆品试用装都含有葡萄球菌、链球菌和大肠杆菌等。对于唇部、眼部及面部的化妆品，建议不要使用商场里免费试用的产品，或只是涂在手背上试用。

■ 美食广场的桌子 服务员虽然会用桌布抹擦，但这根本杀不死大肠杆菌。建议随身携带含有酒精成分的纸巾，自己再清洁桌面，这样才能够起到很好的杀菌作用。

■ 玩具柜台 小朋友看到喜欢的玩具都会忍不住要拿来摆弄，甚至会亲吻玩偶或拿玩具擦脸等，难免接触大量细菌。所以，无包装的玩具买回家后，一定要好好清洗或在太阳下晾晒。

■ 试穿的衣服 人们试穿衣服后会在衣服上留下皮屑和汗液，容易滋生细菌。所以，试衣时一定要避免衣服与皮肤直接接触。对内裤、泳装等可能接触私处的衣物更要非常谨慎，建议不要随意试穿。

■ 电子产品柜台 有研究显示，病毒非常容易在玻璃表面和指尖传播，而iPad等时下大热的电子产品都是玻璃屏的。许多人都喜欢摆弄店铺里面的电子产品等，会沾上此前客户留下的细菌。

■ 提款机键盘 研究发现，提款机上每个按键平均带有1200个细菌，包括大肠杆菌、感冒病毒等。使用后应注意及时洗手杀菌。

商场里八处细菌最多

◆ 爱妮