

室陋照样长寿
高寿得益锻炼

文 摄 朱亚夫

有人认爲只有吃住好家境好,人才能够长寿高龄。应当说,人的长寿与居住条件、环境因素有关,但若强调只有家庭条件好,吃住好家境好,才能颐养天年,得以高寿,就走向极端了。现年 108 岁的百岁寿星周保根先生家住狭弄旧里,三代人居住在不足十平方米的三层阁,却照样寿过期颐,成为黄浦区第一男寿星。

周保根先生生于 1906 年,江苏溧阳人。年少时上过几年私塾,读四书五经之类。“文革”前在江西林场工作,80 岁后回沪养老。可养老条件相当窘迫,他同新疆返沪的大儿子一家居住在三层阁中,因住房不到十平方米,又要爬高,如何欢度晚年?后来由居委出资在附近租了间小平房养老。

说来也是奇巧,周老家居南市老城厢的长生街,“长生街”名字听来顺耳,富有口彩,可我们驱车前往,方才知晓说是“长生街”,其实是一片旧里棚户区,街道狭窄得比弄堂还小,面包车根本开不进。因为周老先生家境不好,我们的家访只能放在居委办公处进行。老人进来时,身穿深色罩衫,身材矮小,眉发皆白,但身板硬朗,思路清楚,应对自若,令人惊叹的是他还能做下蹲动作,并能左右摇膝,动作利索。居委所在地进门处有个天井,院内有一些日常运动器材,老寿星随手拉起牵绳,一招一式,果然动作麻利,丝毫没有老态。他甚至走到一部摩托车前,做了一下开摩托的造型(见图),让我们连声叫好。随行的医生为他检查后发现,他身高 152 厘米,体重 45 公斤,血压 70-110,心跳 62,体温 36.5,医生说:“他的体质只有五六十岁。”他是我们本次家访中最硬朗的健康寿星之一。大家私下认为,周老先生若按他现在的身体状况发展下去,时下是黄浦区第一男寿星,很有希望攀上申城第一男寿星的高峰。

周先生早年经历坎坷,虽身处逆境,但他泰然处之,只身在外,至八旬始回家乡。对此起先耿耿于怀,以后也想开了。我们问他有何心愿,他朗声回答:“希望国泰民安。只有国家富强了,人民才能安居乐业。”由此可见他所思所想。不过他又说,但愿早日动迁,住进新房!——晚年盼望乔迁之喜,这也是人之常情。老寿星每天三餐大多是粗茶淡饭,但他吃得很香。平时喜欢看电视新闻,国内外的大事他都能回答一二。他的长寿秘诀是生活有规律,每天清晨 5 时起床,6 时到附近小花园早锻炼,中午打一会儿盹,晚上准时就寝,生活基本自理,晚上一个人安睡。

我们问他身居陋室,环境逼仄,如何锻炼身体?他笑着说,虾有虾路,蟹有蟹路,家里天地小,外面世界大,照样锻炼身体。原来他根据自家的居住情况,和自己的身体状况,因陋就简,创造了一套锻炼身体法,有针对性地每天运动,或陋室扭身,或弄内做操,或绿地锻炼,或马路活动,或穿巷散步,持之以恒,终于收到了成效,于是成了“长生街上的长寿人!”

老寿星由其大儿子周关昌照顾,老人一日三餐由其负责。原来父子之间一语不合,就会争执起来,闹得不愉快。现在周关昌说:毕竟他是我父亲,他讲啥,我就顺着他;不犟了,这样家里太平多了,老人寿命也就长了!

令人欣慰的是,前不久居委告诉我一个好消息,长生街动迁有了确讯,居民已经开始搬迁,老寿星终于盼到了乔迁之喜!

古法今用

万物春生夏长,体质也是,毛发也是。苏东坡晚年尤重养生。其中重要一法,即是梳头,并留下了一首步月梳发诗:

羽虫见月争翩翩,我亦散发虚明轩。千梳冷快肌骨醒,风露气入霜蓬根。

诗意是:在皎洁的月光下,秋虫翩翩起舞,我站在空旷的轩阁上,散开长发频频梳理,梳得头脑清醒,也梳得筋骨越来越强健;秋风露气吹到白发根上,我的头发长得更加茂密也更加有劲。

祖国医学认为,头发的生长与人的五脏六腑关系甚为密切:发为

苏东坡梳发养生

文 / 徐成文

肾之华、血之荣,头发的生长与脱落、润泽与枯槁,无不与人的肾血盛衰有关。人年轻时,肾精充溢,血气旺盛,毛发色黑而有光泽。人老体弱时,毛发稀疏变白易于脱落。《清异录》中转载宋人之语说:“有二事乃养生大事,梳头、洗脚是也。”又说:“梳头洗脚长生事,临卧之时小太平。”

从现代医学的观点来看,梳头实际上是一种积极的按摩手法,有利于疏通血脉,增强脑细胞的营养供给,延缓大脑衰老。而从祖国医学的经络学说来说,人体上的很多经络都聚会于头部,在颅壳的表面,有几十个穴位和特别的刺激区,梳子

在这些穴位上刮理,能刺激穴位,使气血流畅,从而滋养头皮、减少白发、明目聪耳、健脑提神,更可以激活气血,疏通经络。但梳头中也有学问,即要掌握正确的梳头方法。所谓正确的方法,即早晚各梳一次,每当梳头时,要从额头发根,顺着头发,一直梳到后颈。一绺一绺,一片一片,梳齿紧扣头皮作匀速运动,要避免用力过猛,划破头皮,亦要防止用力过轻,起不到刺激穴位的作用。每次可梳一二百遍,早晚各一次。另,购买梳子时要注意,宜选牛骨梳或木梳,梳齿宜选阔而长,其梳头则是钝而光滑的。

节气养生

春风时好时恶 健康不能大意

文 / 霍雨佳

春风作为春季的一种标志性的天气现象,会直接影响人的感觉,就像王安石在《春风》诗里描写的那样:“春日春风有时好,春日春风有时恶。不得春风花不开,花开又被风吹落。”这里的“有时好”、“有时恶”说明春天的天气变化多端,乍暖还寒。这样的气候,对老年人的健康当然也会有一些负面影响。

春天是个天气多变的季节。当冷空气占优势时,乍暖还寒的天气使人体极难适应,不仅容易患上感冒等呼吸道疾病,一些心脑血管病患者也常常因为麻痹大意而导致病情加重甚至危及生命。调查结果表明,每年的 3-4 月份是心肌梗死病的高峰期之一,其中诱发心肌梗死的主要天气之一就是“寒潮过境时的大风”。

春日里,人们一般都喜欢外出游玩。不过,当室外风速超过每秒 6 米时,风沙、

尘土等污染物会刺激人的鼻腔和咽喉黏膜,易使人患上呼吸道疾病。即使是每秒 2 米左右的微风,也会将散落在地的花粉扬起,容易使人患上荨麻疹、过敏性皮炎,鼻炎和哮喘病患者的病情也极易加重。此外,多风的春天,风道上的负氧离子数量大大减少,容易使人感到紧张、压抑的疲劳,年老体弱者常常因此而患病。此外,多变的气候还可引起气候敏感者血液中激素大大增加,体内产生过多肾上腺素,使得精神紧张、情绪低落、困乏疲劳,有人称之为“肾上腺综合征”。

在“倒春寒”天气下,温差加大,此时,风力每增加一级,给人的感觉就相当于气温下降 2-3 摄氏度。从这个“感觉”说,春风有时比冬天的风更富寒意。所以,为了预防寒冷的“春风”致病,人们一定要关心天气变化,注意防寒保暖。

益寿新知

婚姻、朋友和宠物犬可使男性更长寿

文 / 曹淑芬

俗话说:“狗是人类最好的朋友。”而如今,一项新的研究又发现,如果男性想延年益寿,最关键的因素有三个,即饲养宠物犬、快乐婚姻以及亲密至友。

该研究始于 1940 年,哈佛大学的研究人员对 200 多名身体健康的美国白人男性进行了研究,从他们年轻到年老,每两年对他们进行了一次评估。

研究结果指出,个人是否长寿的关键为“幸福程度”,而与此要素有关的是情绪商数、人际关系、开心程度,与社会的互动关系,以及心理调适能力。

负责 2012 年该项目研究的、哈佛大学医学院主持人乔治瓦扬表示,婚姻或是有位“亲密无间”的知己是长

寿的关键:目前,31 名单身的研究对象中仅有 4 人在世,而有亲密好友的研究对象则 1/3 以上仍健在。

对于 70 岁以上的老人来说,有个幸福美满的家庭至关重要,而婚姻则能带来更多满足感。从爱情中寻找幸福永远不嫌晚,即使是 70 岁至 90 岁这一年龄层族群,就算岁月已让他们失去甚多,但他们仍可盼到爱情。

以前的研究已经发现,养宠物犬比宠物猫更能促进身心健康。另外,来自英国贝尔法斯特女王大学的一项研究也显示,饲养宠物犬有助于提升主人的免疫力,有助于使病人的病情较快地恢复。还有研究发现,饲养宠物犬还能有效降低与控制血压和胆固醇。

养生妙招

春季「上火」用食疗

文 / 徐锐

春天自然界万物复苏,阳气上升,易扰动人体肝、胆、胃肠蓄积的内热,出现春燥。另外,近日天气变化反复无常,老年人也易由于生理机能失调而致“上火”。如咽喉干燥疼痛,眼睛红赤干涩,鼻腔热烘火辣,嘴唇干裂,口舌生疮,食欲不振,大便干结,小便发黄等都是春燥反应。

清咽汤治咽痛。咽痛发干,疼痛不适,恐怕是春季人们最常出现的“上火”症状之一,春季清咽汤可帮助减轻以上症状。备菊花、金银花各 10 克,生甘草、胖大海各 6 克,用沸水冲泡,代茶频饮,具有疏散风热、利咽清音之效。主要用于春季常见的急性咽炎、扁桃体炎所致咽痛音哑、口燥干咳的治疗。

决明饮治便秘。针对老年人春天常出现的大便干燥情况,易“润”不宜“泻”,用芝麻核桃汤和蜂蜜决明饮可以帮助改善便秘情况。将黑芝麻、核桃仁(研碎)各适量,炒熟后共拌蜂蜜,温开水冲调,每日适量服用;或将炒决明子 15 克,加清水适量,入砂锅中大火煮沸后改小火煎 30 分钟,滤取药液并调入蜂蜜少许,每日空腹代茶饮即可。