

长寿有因

银发无忧

“七十三、八十四”哪有事

文 / 郑金美

爱吃肥肉的老寿星

文摄朱亚夫

谈起养生之道,不少人会说,要吃得清淡,少吃肥肉,多吃青菜,这当然是有道理的。然而,家住虹口区的百岁寿星、蝉联2012年、2013年“上海市十大寿星”的孙澍文,却有个怪癖,就是爱吃肥肉。

那天,我们走访这位世纪人瑞。当我们走进他的房间,只见老寿星头发花白,见有客人进来,就笑着与我们打招呼。他思维清晰,精神矍铄。他的小女儿、原同济大学的教师孙惠来告诉我们,老寿星1907年出生,浙江杭州市人,高中文化。1923年来沪,原在上海的浙江兴业银行工作,后升至副总经理,也算银行高管,居住四川北路上的兴业坊。“三反五反”时曾参加“打虎队”,后到上海海鸥照相机厂工作,直至退休。一生育有三个女儿。退休后曾去过敬老院,后因吃了不洁的食品,生了一场病,出院后与小女儿孙慧来同住。年近百岁时不慎骨折,原想此劫难逃,可在家人的细心照料下,奇迹般地挺了过来。随行的医生测量的血压是65-125,血糖5,大家打趣道:小青年也不过如此!

探望百岁寿星,自然要谈长寿之道。不料老寿星小女儿孙慧来语出惊人地说:“我爸爸有一条特别突出,就是喜欢吃肉,而且是肥肉!”这一条,值得养生学家好好研究,至少告诉我们凡事不能搞绝对,还是要具体问题具体对待。

我们注意到老寿星房内有多张报纸,原来老人喜欢看报,为此,家人为他订阅了《新民晚报》、《上海老年报》等好几份报刊。老寿星每天约看报2-3个小时,说来奇怪,他看报不须戴老花眼镜,照样将报纸大小字体看得清清楚楚。我们不禁羡慕地看了一下老人的眼睛,老人虽寿过期颐,却双目有神,堪称奇迹。

老人能长命百岁,有两条给人印象深刻:一是心态平和,知足长乐。老人从来不发火,对现在的生活很满足,整天乐哈哈的。他体恤子女,就怕拖累后辈,一有头疼脑热,往往自责:“怎么阎王爷忘记我了”。二是生活有序,营养平衡。老寿星不嗜烟酒。每天早晨7点起床,11点午饭后,就在沙发上打一个小时的盹,晚上7点左右就上床睡觉了。一日三餐,在女儿的料理下,做到荤素搭配,营养均衡。他每天早上一杯牛奶,一个鸡蛋;中午吃半碗饭,菜有鸡翅、咖喱土豆、鱼头豆腐汤等;晚餐是杂粮粥,如血糯米、小米等粥,再加一个盼盼小面包。午睡醒后,还会吃一根香蕉或几片西瓜。老人偏爱甜食,如粥里面要加点糖等等,却也没有得糖尿病。平时,他还喜吃豆制品和菌菇之类的菜,但不太爱喝茶。

老李今年73岁了。春节过后就开始闷闷不乐、愁眉苦脸。常在一块健身的老友问他为什么事情发愁,他说我今年73岁了,俗话说“73、84,阎王不请自己去”,我发愁过不去73岁这道“坎儿”。73、84俗称老年人的“寿命坎儿”,其实是一种封建迷信的说法,没有科学根据。又有人给他讲了这道“坎儿”的来历,他恍然大悟,还没出正月他就不再发愁了。

73、84这两个年龄的数字,与我国古代的两位圣人孔子和孟子的死亡年龄有关。孔子生于公元前551年,死于公元前479年,虚岁是73岁。孟子生于公元前372年,死于公元前289年,虚岁是84岁,因为古代人的年龄都是以虚岁来计算的,所以人们认为孔子和孟子的死亡年

龄是不吉利的数字。说什么圣人都会在这个年龄死去,何况一般平民老百姓呢?于是把“73、84”说成是“寿命坎儿”,多数人都不容易迈过去。这种说法从古至今世代代流传下来,愈传愈广,愈传愈“悬乎”,致使一些老年人到了73岁和84岁这两个年龄段便顾虑重重,胆战心惊,吃不香、睡不甜,很怕迈不过去这个“坎儿”。万一有点头疼脑热的小毛病,也认为是不祥之兆,提心吊胆,思想压力很大,甚至忧愁烦恼、苦闷焦虑,使本来已经衰老的身体,承受不了如此重大的精神压力,常常出现一些心理疾病和生理疾病,影响健康长寿。

现在,人们的物质生活和文化生活不断提高,医疗保健事业也在逐渐加强,人们的健康状况有了明

显改善,平均寿命正在逐渐延长。以前说的“人活七十古来稀”早成过去,现在成为“70岁是最低,80岁小弟弟,90岁笑咪咪,100岁不稀奇”。据统计学统计的结果表示,一般来说人的年龄越大,死亡率越高,73岁和84岁这两个年龄段的死亡率,和70岁以上其他年龄段的死亡率相比,并无明显差别。所以说“73、84,阎王不请自己去”的说法毫无科学根据,老年人千万不要相信这种迷信的说法。

长命百岁,颐养天年,是所有老年人的共同愿望,既然“寿命坎儿”是不科学的,就不要再忧愁烦恼,自找不快。应该振作精神,加强身体锻炼,一旦发生小伤小病,也要积极治疗,把坚强的意志和科学养生结合起来,尽量延长自己的寿命。

养生妙招

“一闻一捶”可助眠

文 / 榕杨

睡眠问题渐渐成为“通病”,很多老年人都为睡眠不好、难以入睡而困扰,有些人常年靠安眠药助眠,很是痛苦。那么,就来试试下面两招吧,也许会有效地助您入眠哦。

一闻:助眠不是神话

原先我家老爹患有严重的神经衰弱,最差时要吃三片安定,也睡得不熟,很是痛苦。一天晚上,老爹偶尔去阳台找东西,置身于茉莉花香中大约10来分钟,没想到那晚他很快就入睡了。第二天他有意在睡前又去阳台闻花香,结果和前一晚一样,给他带来惊喜。后来,我上网一查,果然,芳香疗法不失为一种缓解失眠焦虑的好方法,而闻茉莉花香正是芳香疗法的一种。一次偶然的收获,竟改善了老爹的睡眠,从那以后,简便易行的“一闻”养生法,让老爹老妈与安眠药彻底“拜拜”了。

一捶:助眠效果显著

我家老爹老妈一直以来,都会在每晚睡前,一边用热水泡脚,一边双手握虚掌,相互轻捶后背,每分钟叩捶60次左右,约5分钟。在中医学术界有人将背部称为人体的三大“保健特区”之一,据医学研究显示,人体背部丰富的脊神经,支配着肢体及内脏的活动。捶背、擦背等可促进体内的血液循环,通过神经系统的传导,增强内分泌及各系统器官的功能。捶背可以放松背部肌肉,缓解腰酸背痛和肌肉紧张,消除疲劳,这样做不仅有助于更好地入眠,提高睡眠质量,还可以增强夫妻间的感情生活。

多年来,我爹妈常年坚持用“一闻一捶”法助眠养生,精神矍铄、健康长寿,值得推荐,有需要的朋友们可不妨一试。

运动添寿

小小银球给我健康快乐

文 / 王瑞良

我与乒乓球结缘,是在退休之后。这时,自由支配的时间多了,有条件充分享受乒乓球的无穷魅力了。我通常是上午在家中阅读、写作、上网,下午外出去打乒乓球。10多年来,除了少数雨雪天气,或探亲访友、外出旅游,基本雷打不动。常年坚持打球,既锻炼了身心,也提高了球艺,收获不少,感受良多。

首先是收获了健康。乒乓球是一项体脑结合、手脚并用、竞技性和娱乐性兼具的运动,节奏可快可慢,可缓可急,适合不同年龄、性别的人群参加,对老年人尤为适宜。10多年球打下来,目前我腰不酸、

腿不痛;心肺功能正常,很少伤风感冒;血脂不高,血压不高,血糖也不高;虽然前几年动过一次大手术,伤了点儿元气,人较消瘦,现已康复。球友们常夸我耐力不错,说与同龄人相比,我步履轻快,反应灵活,不像古稀之人。乒乓球体积小,速度快,打球时眼珠须不停地转动,我感觉挺养眼的,从未因视力不济而影响阅读写作上网,每年都有近百篇文章发表,还出版过3本科普图书。半天球打下来,一身大汗,微感劳顿,回到家中冲个热水澡,甭提有多惬意了。次日早晨醒来,疲劳顿消,精气神得以恢复,

新的一天开始,又跃跃欲试了,仿佛总有一些事情等你去做。这样一来,一些小毛小病自然就退避,有的则不医而愈。其次是收获了友谊和快乐。我参加了有300余人注册的市老年乒乓球俱乐部,坚持以球会友。球友们来自各行各业,具有不同的人生经历。我们经常在一起切磋球艺,交流经验。除了聊球,有时也聊一些人生话题,相互间的了解和友谊与日俱增。

于是,我暗下决心,一定要将乒乓健身活动坚持到底,让小小银球成为“快乐天使”,伴我走完人生旅途。

