

金色池塘 / 长命百岁

『阎罗王不肯收我』

长寿有因

2013 年被评为“上海市十佳百岁风采寿星”之一的施大郎(见下图)如今已是 104 岁的高龄,但精神依然矍铄。笔者曾开门见山地问她:“老人家,请问您的长寿秘诀是什么?”老人抿嘴一笑,出语惊人:“没有长寿秘诀呀!是阎罗王不肯收我。”

确实,一提起老人的长寿秘诀,她的家人就总结了两个字:乐观。说她性格开朗,笑口常开,而且“忧愁不过夜”。老人虽然年事已高,但童心依旧,她喜欢打“长牌”(传统纸牌的一种),一旦“牌瘾”上来,家人就张罗着帮她叫来周边的老邻居,一起陪她玩,好在那些老邻居也十分乐意陪老人玩这样的“游戏”。老人的儿媳是个细心人,她告诉笔者:“其实我们有时也不敢让她多打牌,因为担心老人输了或者赢了,心情会有起伏。”哪知这句“悄悄话”被老人听见,她应声而答:“玩玩的嘛,输赢又没有关系。”一句话乐得众人合不拢嘴;老人还喜欢看电视,尤其爱看“动物世界”和动画片,每当看到有趣的动物,老人就会抿着嘴,一个人笑个不停,真可谓童心不泯。

文摄王明洪

对于一个高龄老人而言,施大郎并没有刻意地考虑如何锻炼身体,但经常下地干活也同样锻炼了。老人在 90 岁以后,还经常下田做一些诸如摘毛豆摘赤豆挖长生果之类的农活。一次,老人的儿媳将刚收下的花生晒在屋顶,而后就出了门。时间到了中午,天气渐渐转阴,眼看就要下雨,老人一急,竟然独自爬上屋顶,将花生收了下來,让赶回家的小辈惊出一身冷汗。老人的妹妹今年 88 岁,和她家相距大约 10 分钟的路程,老人没事就会去走走。“妹妹现在走不动了,我能动就去看看她吧!反正在家闲着也是闲着。”老人说。至于穿针引线之类的针线活,更是不在话下。老人如此好动,也许是因为有着结实的身板。不过,在 10 年前,她曾患上胆囊炎,并出现胆结石。当时,老人痛得不行,实在忍受不住了,就去了医院。医生认为胆囊炎需要开刀,但考虑到她年纪大了,就劝她:“您这么大的年纪了,开刀会有风险,还是不要开了,用药物治疗吧。”但老人死活不依,坚持要动手术,说是“就算开刀开死,也不能活活疼死呀。”医生拗不过这位倔强的老人,就给她动了手术。几天后,老人又重新从病床上站了起来……

老人每天晚上 6 点入睡,早上六点起床,午后还得睡上 2 个小时,算来一天要睡上 14 个小时。尽管睡得时间较多,但睡眠质量尚可。老人的饮食方式似乎并不怎么健康:她胃口挺好,可主食吃得不多,吃的大多是一些零食。每天早晨,她可以吃 8 个汤团(或馄饨、八宝粥等),再加一杯牛奶;中午吃一碗粥,菜有鸡翅、带鱼、鸭肉等,还有一碗汤;晚上的饭菜同中午。总体说来,以荤为主。老人没有牙,吃的时候全凭牙床“运动”,而家人也尽量把菜炖得烂烂的,以方便老人“咀嚼”。老人喜欢吃崇明毛蟹,一顿可以吃一两个,家人就不厌其烦,把蟹肉一一挑出,供老人“享用”。其他如酸奶、蛋糕、粽子、烧饼等零食,也是老人爱吃的食物。在众多的食品中,老人最喜欢吃的是肥肉和豆类,肥肉一顿可以吃几块,蚕豆咬不动,就吃毛豆,尤其是新鲜的毛豆。刚成熟的毛豆煮酥软了,隔三差五地来上一顿,按老人说来,就是“解解馋”。老人不抽烟,也不用滋补品,但喜欢喝酒,啤酒一瓶分三顿吃,而白酒一顿可以喝 2—3 两。老人最喜欢喝的是崇明的米酒(俗称“老白酒”)几乎每餐都必不可少。值得一提的是,崇明的很多寿星都有喝“老白酒”的习惯,这种酒口感微酸,香味醇厚,酒度为 12°—13°,有通血脉、御寒气、醒脾温中、行药势之效。也许,老人的高寿,和她长期喝“老白酒”也有着一定的关系吧。

节气养生

春天是阳长阴消的开始,阳气上升,阴气下降。所以重点要养阳。树芽萌发,万物生长,对应的颜色为碧色和绿色。肝气内应,养生之道在于以养肝为主,如果肝气不得调养,木不能克土,人就有抑郁、焦虑等心理症状。另外,清明时节要进行祭祖扫墓、踏青、寒食禁火。心情要明朗、清淡为宜。故而因祭祖思念亲人过于悲伤,会伤害身体。所以清明时,养肝显得十分重要,不妨学会“一平一嘘”。

**平抑肝火**

清明,乃天清地明之意。清明前后正是肝阳生发最旺的时候,“肝火大”不只是情绪难以控制,更会导致口干舌燥、口苦、口臭、头痛、头晕、眼睛干涩、睡眠不稳



清明时节“一平一嘘”巧养肝

文 / 顾年

定、身体闷热、舌苔增厚等症状。此时,除了拒绝香辣美食的诱惑,还需要一些食疗来“灭火”。

那些平时性情比较急躁、爱发火,或是一到春天就特别容易目赤肿痛的人,都是肝火太旺了。因而每天喝喝菊花茶,因为菊花属辛凉解表药。味甘苦性微寒,是以清肝热、去肝火为主的。此外,当感到眼睛疲劳时,可沏上一杯热气腾腾的菊花茶,伏在杯口上用菊花茶的蒸汽熏眼,大约两三分鐘即可消除眼部疲劳。也可尝试每天喝喝枸杞子茶。枸杞性味甘平,具有滋肾、养肝、润肺、明目、强壮筋骨、改善疲劳的作用。另外,苦菊、苣荬菜,可谓大自然派来的春日“消防员”。

**“嘘”音养肝脏**

首先用鼻子长长地吸一口气,然后徐徐地用口呼出,呼气的时候同时发“嘘”字之音,徐徐呼之,不要让自己的耳朵听到了“嘘”音,只是意念发音而已。呼气的时候,睁大眼睛,可以排出肝脏的邪气和邪热,也可去除四肢发热、眼昏、赘肉、赤红、风痒等症。反复“嘘”之,绵绵不断,病好为止。但也不可“嘘”之过度,过度了就会损伤肝气。

一个人如果能使心志内守,不为怒动,并时常保持一种喜悦的心情,那么肝病就不会发生。所以春三月木旺之际,天地之气生发,万物繁荣茂盛,如果要使神志安宁,必须戒除一切杀伤的行为,这样才合乎太清,以顺应天地之间的生发之气。

妙合自然

老年便秘用食疗

文 / 徐淑荣

**首乌粥** 用首乌 30 克,大米 60 克;把首乌水煎取汁,加大米煮成稀粥,早晚服食;功效是滋补肝肾,补血润肠,适用于血虚便秘,耳聋耳鸣,高血脂及动脉硬化者。

**胡桃粥** 用胡桃仁 15 个,大米 60 克;把胡桃仁捣碎,加大米煮为稀粥;功效是补肾纳气,润肠通便,适用于肾亏便秘,腰酸气喘,尿路结石等。

养生妙招

**愤怒需要转化**

文 / 鲍海英

不知你想过没有,你愤怒的时候,是什么样子?想知道并不难,只需要我们看看身边愤怒人的表情,就知道答案了。因为愤怒的人的样子,都是一样的,他们有的只是一张紧绷、变形、看起来令人憎恶的脸。

不知你想过没有,你最好看的时候,是什么样子?这个就更简单了,当然是微笑的时候!只有那些心里没有负担的人,才会露出平和的微笑,动怒的人心里是非常沉重的,如果他们能够通过照镜子,把内心的重负释放掉,那他们的面部表情就会发生变化,他们会看到,镜子中的自己变得明亮起来了,脸上的肌肉也放松了。然而立刻压制愤怒并不容易。

比如,车子要掉头行驶,不可能一百八十度拐弯,它必须掉转方向缓慢掉头。转化愤怒也是一样。你要给自己掉头的時間,才有可能完成转化。

有一个媳妇,晚上对老公说:“婆婆什么都好,就是容易动怒。”不料这话被婆婆听见,婆婆立刻怒

气冲冲,责问儿媳说:“我什么时候动火发怒了?”儿媳一笑说:“您现在的举动,不正证明你动怒了吗?”

这个故事说明,当人愤怒时,一定要回到自己的内心,寻找愤怒的负面因素,在一个相对缓和的氛围内,慢慢化解愤怒的能量。愤怒并不可怕,可怕的是,你不去转化自己的愤怒。人们甚至可以用一种友好的态度走进自己的愤怒,当你不再惧怕它时,你才会深入地了解它,并控制它。

这样一步步地转化愤怒,看似教条而繁琐,但实际上,一旦你养成这种转化习惯,你就不会感觉这个过程是教条和繁琐的,会觉得这个过程很自然。“转化愤怒”可以成为一个人的习惯,不管花费多长的时间都值得,因为它非常有用。

当一个人拥有转化愤怒的习惯时,他的生活会发生很大的变化。他会发现,自己的痛苦正随着愤怒的消散而减少,痛苦减少了,快乐自然也就增加了,这就是我们想要的改变。

益寿新知

**适度发脾气的人较长寿**

文 / 曹淑芬

从现在起,当心情恶劣时,请适度宣泄吧,因为这有助于延年益寿。一项新的研究发现,适度发脾气的意大利人与西班牙人,要比什么都憋在心里的英国人多活近两年。

科学家们发现,发脾气与表达负面情绪是维持长久良好健康的关键。与此相比,英国人自我克制的特性,可能对生理与心理健康造成严重影响。

德国耶拿大学的研究人员对 6000 多名病患进行研究后发现,将焦虑情绪藏在心里的人,脉搏会加快,日积月累下来,就会导致高血压,并使患各种疾病的风险增加,包括冠状动脉性心脏病、癌症与肾病。而那些认为是所谓的“压抑者”,他们的风险特别高。

研究人员表示,那些所谓情绪上的压抑者,常借由自身惯有的防御行为,强加掩饰忧虑及畏惧。这种性格的人总是极度抑制自己的负面情绪,并尽可能避免让自己置身于无法掌握的情境中。比如,在高度压力情境下,惯于抑制负面情绪的人,其心跳与脉搏速度都优于善于表达焦虑的人要快,事实上,这些压抑者在生活上存在极大的风险。

研究人员指出,尽管惯于压抑情绪性格者,患某些疾病的几率较高,但这种性格也非全然无一好处。由于善于抑制情绪缘故,压抑者具有良好的“自我纪律”,使他们能更积极地适应他们的生活方式。