

新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

一百零七岁酒界泰斗秦含章

文/祝天泽

长寿有因

在北京市朝阳区团结湖社区内，住着107岁的我国酒界泰斗秦含章和他的92岁的夫人索颖。两位老人身心康健，经常谈笑风生，羡慕邻居和旁人。人生风风雨雨，两位老人不离不弃，携手相伴走过了数十年旅程，而今依然琴瑟和谐，恩爱如初。

秦含章是我国食品科技和工业发酵、酿造技术的拓荒者，现在仍担任中国食品工业协会白酒专业协会名誉会长。他参加《中国大百科全书》编纂工作，所著《新编酒经》被业界誉为“研究中国酒文化第一人”。

秦含章虽已过百岁，但腰背挺直，精神矍铄，除右耳失聪外，其他各方面情况都相当不错。讲起话来中气十足，说到开心处还会手舞足蹈。而今他能自己吃饭、自己穿衣，生活上完全自理。2010年秦含章携夫人搭乘飞机到外地参加会议，机场人员见老人103岁高龄怕出意外，不让他登机，老人当即拿出体检报告单，机场人员一看发出惊叹：有些指标比我们都好！那一年秦含章光乘飞机就十多次，显示了其良好的身体素质。

谈到养生，秦含章说：我能长寿过百岁，主要是坚持“四动”——动脚、动手、动脑和动口。

动脚：脚是人的“第二心脏”，连接着人体各器官。老人躺在床上双手抱头，做“双脚踩自行车”动作，一次做50下。由于长年坚持，有效改善了人体一些器官与肢体功能。

动手：每天练书法半小时，已练了10多年。章老书法作品日益精进，前来索字者不少。“书法曾被称为最能促使人长寿的20种职业之首，我天天练习，获益匪浅。”

动脑：脑不动要生锈，经常动脑可推迟脑细胞老化，防止得老年痴呆症。章老动脑就是写诗，一般写的是有关健康、品酒的七律古诗，至今已写了上百首。

动口：常与人聊天，倾诉自己郁闷，可以有效防止不良情绪对自身健康的侵害。

秦含章的夫人索颖，是从美国留学归来的营养学家，知识丰富，在饮食上为老伴积极“把关”，为其搭配最合理饮食，已92岁的人了，还亲自下厨，动手制作榨鲜橙汁、草莓酱和炒一些少油少盐的时新蔬菜。

索颖对果酱情有独钟。她觉得市场上卖的果酱太甜，不适合老年人吃，且有添加剂，便亲自制作。每当草莓上市时，一次买来5斤新鲜的草莓，洗净切碎，分批放进一只铁锅里，用一只木勺子在锅里搅拌，边搅边掺进少许白糖，一直搅到果碎全部融成浓浓的褐色酱汁，这样装进已消毒的瓶子里，密封好。5斤草莓能吃上一个月。尝一下，比外面卖的草莓酱更新鲜可口。

章老的早餐是两片烤面包，一片抹上自制的草莓酱，一片抹上奶酪，外加一袋牛奶。“草莓是个好东西，营养价值高，含有丰富维生素C，有帮助消化的功效，还可以巩固齿龈，清新口气，润泽喉部。这是美味而营养的一顿早餐。”

钱锺书先生说：“老年人恋爱就像老屋子着火，一旦烧起来就没个完。”年过百岁的秦老和索老依然如同热恋中的情人，在生活中互相关心，互相照顾，无微不至。秦老右耳不好，来客人了，索颖常贴着他的左耳“传话”，一传就是一两个小时。两人兴趣爱好不同，看电视节目时常推来让去。索颖说：家是幸福的港湾，家和万事兴，家和身心健。老伴能过期颐，与温馨快乐的家庭生活不无关系。夫妻间不包容、不谅解，吵吵闹闹，哪来快乐，何来健康！



古法今用

《黄帝内经》详述养生之道，探讨养生与长寿，创造了不少养生理论和方法，其中“六观”就是其中之一，我们不妨学学。

1.自然观。“天人合一”。人体要顺应自然规律，才能维持正常生命活动。“逆之则灾害生，从之则苟疾不起，是谓得道。”根据四时不同，采用春养生，夏养长，秋养收，冬养藏，以及春夏养阳、秋冬养阴的方法，即以自然之道，养自然之生，取得人与自然的整体统一。

2.防治观。“圣人治未病，不治已乱治未乱。”提出了未病先防的预防思想。“虚邪贼风，避

养生不妨学“六观”

文/徐锐

之有时；恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来！”外避六淫之邪，内免精神刺激而情志变动，达到未病先防。

3.动静观。“能动能静，解以长生。”主张形神兼养，按四时不同，养形调神。春天要“夜卧早起，广步于庭”。

4.食疗观。民以食为天。提倡“饮食有节”，维护后天脾胃之源。如“饮食自倍，脾胃乃伤”，伤则化源不足，易生百病。同时谆谆告诫人们，谨慎地调和五味，切忌偏嗜。

5.精气观。“嗜欲无穷，而忧患不止，精气弛坏，荣涩已除，故神去之，

而疾不愈也。”精气的盛衰决定人体的生长衰老过程，又是机体抗病的源泉。因此，养生必慎房室，积精全神。

6.意志观。“意志者，收魂魄，适寒温，和喜怒者也。”发挥人的意志作用结合季节特点，调养精神意志。“春三月，此谓发陈，以使志生”；“夏三月，此谓蕃秀，使志无怒”；“秋三月，此谓容平，使志安宁”；“冬三月，此谓闭藏，使志若伏若匿”。概言之，人的精神意志，春应舒畅，夏当充实，秋要安定，冬宜伏藏，从而保持“身无奇痛，万物不失，生气不竭，精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五藏不受邪矣”。

益寿新知

童年曾被忽略 老来易患中风

文/曹淑芬

一项新的研究显示，童年时在情感上不受重视，老年患中风的几率较高。

为了进行这项研究，美国芝加哥拉什大学医学中心的研究人员对1040名、55岁以上的成年人进行了调查，测试了他们在18岁前的生理及心理状态。受访问题着重于是否感觉到照护者的关爱、是否有被吓到、是否有被体罚或其他物品处罚等。

在3年半的研究期间，共有257名受调查者去世，其中192名经由大脑解剖分析是否有中风症状，有40人在病史或检查里被发现患有中风症状，大脑解剖结果显示共有89人有中风症状。

研究结果显示，童年时在情绪上受到高度忽略的人，患中风的几率要比在情绪上受到低度忽略的人高3倍。

银发无忧

刊登在美国《内科学档案》杂志的一项研究表明，在老年人中，感到孤独和寂寞，可能会大大损害日常的身体正常运作能力，甚至增加死亡的风险。

美国老年健康与退休研究所对1064名60岁以上老人进行了长达6年的追踪调查，受访者的平均年龄为71岁，59%约为女性，81%是白人。研究人员对数据进行分析后发现，经常感到孤独的老年人寿命减少。

除了关于身体健康、医疗条件、社会经济地位、生活状况和抑郁等方面的信息，研究人员还研究了老人们对“感到冷落有多久、孤立有多久、缺乏陪伴有多久”3个关于寂寞问题的回答。如果答案是“一些时间”或“经常”，那么这些人就被视为感到孤独。倘若对3个问题的回答全部为“几乎没有”，则认定这些人不孤独。

调查结果触目惊心，令人难过，大约43%的受访者被视为孤独。6年的追踪调查期间，在排除混杂因素（包括抑郁症）后，孤独感与机能减退的风险增加60%有关系，老人在洗澡、吃饭、爬楼梯、走路、手臂举起东西等日常活动中表现得力不从心。

更糟糕的是，研究人员在随访期间发现，孤独和死亡的风险提高45%密切相关。美国康奈尔大学的科学家发现，孤独让老人吃东西没有心情，要么凑合，要么大吃。步入老年后，人体心血管功能开始退化。不均衡的饮食习惯，以及不愿意外出活动，增加了心脑血管的风险。美国芝加哥拉什大学医学中心研究人员认为，孤独的老人不愿动脑，不愿动手，就会人为造成认知和记忆功能退化，如果不愿意和外界交流，也会增加罹患老年痴呆的风险。

研究人员指出，对孤独的评估通常不是临床实践的常规内容，被列入医疗实践范围之外。然而，这项研究结果却告诉人们，孤独是身体健康不良的一个重要预报器，不可等闲视之。

不孤独能添寿

文/李忠东

养生妙招

唱歌益健康

文/张力平

唱歌是一项非常好的娱乐活动，也是一剂“天然良药”，具有很高的健康价值。唱歌不仅有利于老人保持良好的心态，而且还能让你忘却烦恼。

据研究，人唱歌时，大脑中会释放出一种名为催产素的激素。刚生下孩子的妈妈在给宝宝喂奶时大脑里也会释放出这种激素。这种激素能给人带来快感。

在对健康的积极影响方面，唱歌类似于冥想和散步。“常唱歌”是当今国际流行的十大健康生活方式之一。唱歌是全身运动，经常高歌能调气、运气、养气，使声带、肺部、气管、胸肌等都得到良好锻炼。要想唱得好，就要动员全身各部位齐上阵。

唱歌能增强人体免疫力。唱歌时所用的横膈膜呼吸法，还能缓解压力。唱歌改善人们的呼吸

机能，还能减肥，使个人仪态仪表更好。唱歌多，感冒少。练习唱歌可以治疗打鼾。

唱歌有助提高思维效率。艺术和学习之间有联系。音乐使用右脑，而语言则使用左脑，两者之间的神经通路是很强的。通过学习艺术来训练我们的神经通路，有助于我们学习其他领域的知识。由此看来，老人接触音乐、唱歌很有必要。

唱歌也是改善老年心理抑郁综合征的有效方法。老年人在日常生活中，多一点“自作多情”的行为，在闲暇无事或散步时养成自哼自唱的习惯，有利心理健康。

“饱吹饿唱”。唱歌虽好，但不要在饭后立即进行，因吃饱后胃容量增大，胃壁变薄，这时唱歌，轻则引起消化不良，重则会引起胃肠不适。