

新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

长寿有因

沪上唯一一对百岁夫妇

文 摄 祝天泽

日前笔者驱车来到花园式的浦东新区社会福利院,采访了申城唯一一对百岁夫妇。20平方米的房间,整洁有序,一尘不染。墙上挂着“福如东海,寿比南山”的祝词,低柜上摆放着韩正书记签名的百岁夫妇荣誉证书。坐在床上的102岁的徐云祥老人正在与护理人员聊天,在一旁的103岁妻子赵大妹正用钩针编织着彩色图案的茶垫,她心灵手巧,不一会儿已织了近一半。据护理人员卫阿姨介绍,这两位老人身体状况很好,没有什么大病。

徐云祥赵大妹都是浦东洋泾人,他们分别住在两个村庄,相距三里地。9岁时,由父母作主定的亲,10岁有了来往,21岁结婚,至今成婚已有82年。妻子未上过学,一直料理家务。丈夫读过几年私塾,15岁进铁工厂学生意,车、钳、刨、铣,无不精通。公司合营后,进入上海电影机械厂任金工车间主任。他们育有7个子女,而今五代同堂共有50人。

这对夫妇是2003年住进浦东新区社会福利院的。刚来时徐云祥老人特别喜欢看报纸,解放日报、新民晚报、上海老年报一到,往往轮转着要看上一二个小时。当别人问他当前国内外大事时,老人都能说出几件来。空闲时常到福利院小花园里散步,还参加了院部组织的川沙公园游玩活动。老人常说:人要常动动,动能打通血脉,动能延缓衰老。

两位老人在福利院生活了11年,他们特别感谢福利院领导的关心和护理人员的细心照料,徐云祥老人说:是福利院亲人般的关怀,把我们送进了百岁行列!为了让老人吃得香,吃得好,提高免疫力和精气神,福利院食堂想方设法改善伙食,早餐有赤豆粥、芝麻糊、麦片粥、八宝粥、莲子羹、白煮蛋、豆浆、包子、馄饨等。中晚餐有老人爱吃的蒸蛋、清蒸鳊鱼、红烧肉、鸡鸭块、蚕豆等。菜尽量做得软和一些,让老人易于吸收。原来两位老人同居一室,半夜里一方醒来起夜尿,往往会惊醒另一方,影响他人睡眠。为了让两位老人都睡得踏实,后来把他们隔开,分居两室睡眠,白天让他们在一起。老人只要有头痛脑热的,医务人员便第一时间赶到房间为他们诊治。

“良好的生活习惯也是夫妇长寿的重要因素。”据护理人员介绍,在生活中,两位老人养成了5个好习惯:一、遵守生物钟。每天定时睡觉,定时起床,上下午各做什么事情,都有安排,从不打乱时序。二、在饮食上不挑食,不偏食,什么菜都吃一点,这样体内营养比较全面。三、不憋便憋尿,让体内毒素及时排出体外。四、常喝水。水是生命组成部分,输送营养,排出体内垃圾,都要靠水的作用。五、温和待人,保持良好心态,不让不良情绪伤害自身健康。

亲情、爱情也为两位老人的长寿助力。徐云祥夫妇在沪的五个子女,最大的已80多岁,最小的也已花甲,他们很孝顺父母,常带着烧好的小菜和老人喜欢吃的食品来探望。父母有时腰酸背痛,子女便为他们按摩。在海外的两个子女也常打来长途电话,问这问那。夫妻间互相关心,互相照顾,恩爱无比。平时谁有个小毛小病的,对方便问长问短。徐云祥吃到好吃的点心和食品,总要留一些给妻子吃。妻子腿脚不便,丈夫让其坐在轮椅上,推着她到外面晒太阳。人们说:他们是娃娃结的亲,而今则是“执子之手,与子偕老”的典范。



古法今用

每一位长寿者,都有其与众不同的养生之道。南宋诗人陆游便是寿有别裁的典范。他一生流离颠沛,虽身逢乱世,却很注重养生,寿高达85岁,且耄耋之年依然耳清目明、身轻体健。是故,陆游晚年作诗云:“养生如艺树,培植要得宜。”陆游晚年幽居山阴鉴湖边,退归林下,悠闲自得,总结出了自己的五种养生方法。

素食法“老无声色娱,戒惧在饮食。”陆游很注重饮食养生,平时多以素食为主,菜多肉少,力求清淡。他曾诗云:“羔豚昔所美,方斥如远佞。淖糜煮石泉,香饭饮瓦甑。采蔬掘药苗,中暮相照映。”

据史料记载,陆游喜欢喝粥,一日三餐多半离不开粥。而且喝粥的方法和别人不一样,他是从早喝到晚,喝饱了便睡,睡醒了再接着

陆游五法得高寿

文 / 刘锴

喝,“粥罢重投枕,灯残起读书”,这是他给自己的画像,也是他喝粥生活的真实写照。陆游喝粥不拘食材,品种多样,他常喝的粥有:淡粥、菜粥和豆粥。

扫地法古代有“晨起扫门庭”的生活习惯。陆游居然把扫地作为自己健身养生的一项。他每天像小学生做功课一样把屋里屋外打扫得干干净净,常常扫得是满头大汗。

陆游有诗记录这一生活内容:“一扫常在傍,有暇即扫地。即省课童奴,亦以平血气。按摩与导引,虽善亦多事。不如扫地法,延年直差易。”陆游在清扫的过程中,注重肢体的运动和血脉的流动,通过清扫动作,达到对身体各个部位的运动和按摩。

浴足法陆游诗云:“老人不复事农桑,点数鸡豚亦未忘。洗脚上床真一快,稚孙渐长解烧汤。”睡前用热水烫脚,这是陆游的另一养生之法。陆游在养生过程中,发现足部有很多穴位,足部保健非常重要,于是,他每晚睡前必要端来一盆

热水,泡一泡脚。现代医学认为,热水泡脚即足浴,既解乏又利于睡眠,同时还可以改善血液循环,驱除寒冷,促进代谢。

诗疗法“昨夕风掀屋,今朝雨淋墙。虽知柴米贵,不废野歌长。”陆游回山阴老家赋闲,在鉴湖边上一呆就是26年。在这半耕半读的悠闲生活中,他吟诗作词的习惯始终没有丢弃。他一生写诗作词近万首,而且题材非常广泛,给后人留下了《剑南诗稿》《渭南文集》《南唐书》《老学庵笔记》等著作。

陆游把写作视为为养生的一项重要内容,以诗吐胸臆,以词拓胸怀,以文遣愁绪,“无诗三日却堪忧”。正是由于他晚年孜孜不倦地挥毫,才使得他思维清晰,胸襟豁达,情绪平稳,乐观向上。

劳身法陆游深知“繁忙者寿”的道理,他闲居乡村,经常让自己忙起来,割草、拾粪、养鸡、养猪、养花、钓鱼等。他总结出了很多“动者寿”的科学根据,比如他在诗中写道:“作废身犹健,生涯学灌园”;“常在花间走,能活九十九”;“芸兰移取偏中林,余地何妨种玉簪,更乞两丛香百里,老翁七十尚童心。”在忙碌中,陆游感觉自己身轻体健,筋骨舒坦,性情乐观,返老还童,难怪他感叹“老翁七十尚童心”!

益寿新知

午睡可能是不健康信号

文 / 曹淑芬

一项新的研究显示,看似对人体无害的午睡,可能会有问题。

英国剑桥大学的研究人员对16000多名英国男女进行了13年以上的跟踪研究。当研究人员比较这些人的死亡率与睡眠习惯时发现,每天午睡不到1小时的人,其死亡率微升约14%;午睡超过1小时的人,其死亡率增加了32%。

研究人员探究死因时还发现,午睡超过1小时,死于呼吸疾病的几率增加了近1倍。研究人员指出,其原因可能是午睡会引发身体发炎,午睡可能是身体系统规律性出问题的早期象征,也许健康将出问题,但仍有待于进行更多的研究。

运动添寿

老人常压腿 腰部变强健

文 / 钱伟

随着年龄的增加,有些老年人不便参加慢跑、爬山、打球等剧烈运动,做些压腿锻炼,能改善身体状况,延缓器官机能的衰老,起到健身的效果,尤其是能有效缓解腰部不适。

压腿的方法很简单。将一条腿抬起,搁在一米左右高的桌面、矮墙或板凳上,随着手的按压、身体的弯曲,头往膝盖做捣蒜似的磕头,左右腿交替压腿各磕头20个即可。压腿锻炼首先使大腿背侧肌群得到牵伸,其次使臀部组织也受到牵拉。一般在膝关节伸直的情况下髋关节的最大屈曲度为90度,再屈曲必须伴有下腰部和骨盆的活动。因此,将腿搁到一高物上,再连续做上下有节律性的按压,就可进一步牵伸下腰部肌群和软组织。当这些紧缩的肌群得到牵伸,恢复到原先的肌张力时,就会使腰部不适的症状得到缓解和消除,腰部也因此而感到舒服。

当然,压腿锻炼也要注意安全,1.搁腿的高度要由低到高,循序渐进,不要操之过急,一般可先从45度左右开始,并无不适后再逐渐提高。老年人抬腿高度在70-80度左右即可。2.老年人锻炼时要站稳,压腿不可用力过猛,以免发生意外。此外,每次压腿时间不宜过长,要左右交替,5-15分钟即可。

寻亲公告

为了维护儿童的合法权利,现将有关部门移送来的走失儿童情况进行公告。请走失儿童亲属自公告之日起60日内,持有效证明联系认领,如逾期无人认领,视作弃儿安置。联系电话:53019670

		
编号: 20140409	编号: 20140410	编号: 20140411
性别: 男	性别: 男	性别: 男
年龄: 12岁左右	年龄: 4岁左右	年龄: 7岁左右
特征: 身高153cm,智力低下,跛行	特征: 身高106cm,弱智,不会讲话	特征: 身高118cm,四肢肌力正常,活动好
捡拾时间: 2014.4.6	捡拾时间: 2014.4.7	捡拾时间: 2014.4.21
捡拾地点: 浦东大道1717号门口	捡拾地点: 共和新路1555号门口	捡拾地点: 小木桥路101弄20号