

# 健朗豁达人长寿

文 / 何君林 姚洪双

## 长寿有因

对中国现当代文学有所了解的人,应该对马识途不陌生。笔者记得儿时读书,小学课本里就有马识途的一篇散文,那阵子老师就讲马识途是位老作家。眼下几十年过去了,笔者早已过了不惑之年,而曾经的老作家马识途依然健朗着,只是耳朵有点背,但带着助听器也能正常与人交流,这不能不说是个奇迹。

今年迎来百岁寿辰的马识途,就像一条流淌了一个世纪的长河,也像一本撰写了一百年的厚书,其内容磅礴而繁杂,其生命的厚度与高度都令人仰慕。

马识途原名马千木,1915年出生于重庆市忠县,16岁便寻求救国之道,游学于京沪宁,投身于中国人民的解放事业。1938年加入中国共产党,1945年毕业于昆明西南联大文学系。中华人民共和国成立后,曾任四川省建议厅厅长、四川省人大常委会副主任、全国第六、七届人大代表、四川省文联主席、省作家协会主席、中国作家协会理事,直至离休。

马老在1961年出版长篇小说《清江壮歌》,震动文坛。70岁后,马老以惊人的毅力和意志开始学习电脑,且很快就熟练掌握,成为中国作家中年龄最长的换笔人。87岁以后,30万字的电视剧本《没有硝烟的战线》就是他用电打字完成的。

在百岁之际,马老依然笔耕不辍。近日,他22万字的新书《百岁拾忆》即将由三联书店出版。马老自言:“我已百岁,垂垂老矣,如日薄西山,夫复何为?我偏不认命,还把往年的生活碎片拾缀起来,便是这本《百年拾忆》的书。”或许正是这种“不认命”的心态,让马老在百岁高龄,看上去依然是那么的富有精气神,那么的健朗豁达,甚至还透出一股子豪迈之气。

都说人生七十古来稀,马识途已经迈上100岁的高度,确实令人惊叹羡慕。如此高寿的背后,一方面可能跟马老的家族基因有关,因为他103岁的哥哥也健在;另一方面,显然跟马老特别注重养生有关。

马老的作息非常有规律,尤其是离休后的这几十年,他养成了有计划作息的好习惯。他每天早上6点半起床,并准时收听中央人民广播电台的《新闻联播》;早饭后,就读书看报,上午11点休息一会儿;午饭后,他一般不会马上休息,会先写写字,再看看书报,差不多下午2点左右午休,4点起来看书,写字或接待来访的朋友同仁;晚饭后,他会雷打不动地收看《新闻联播》,晚上10点之前便上床睡觉。这些年下来,他几乎不用钟表了,生物钟会准确地告诉他作息时间。

90岁前,马老每天都要到外面去散步1个小时,后来在医生的建议下,就不上街了,但他购置了跑步机、扭腰机,每天坚持活动半个多小时,这每日半小时的锻炼,还让马老找到了写作的内容,他根据室内健身的体验,编写了老年软体操“十段锦”,顺序是从头顶到脚面、洗面、揉眼、搓脸、揪耳、敲腿……

马老是作家,他不像有的百岁老人,对养生和自己的长寿说不出个所以然,而是很精炼地总结出一首朗朗上口的《长寿三字诀》:“不言老,要服老;多达观,去烦恼;勤动脑,多思考;能知足,品自高;勿孤僻,有知交;常吃素,七分饱;戒烟癖,饮酒少;多运动,散步好;知天命,乐逍遥;此可谓,寿之道。”如今,这首《长寿三字诀》已经在老年朋友中广泛传播,成为大家的“长寿经”。



## 颐养妙招

中医理论认为:肝、心、脾、肺、肾五脏中的脾脏,为人体的后天之本。主运化水谷、吸收和输送营养精微,能促进食物的消化,营养的吸收、输布,是人的气血之源。人在生活中所需的各种维持生命成长的营养物质,都是由脾脏运化而供给的。脾健,则人体气血充沛,精力旺盛;反之,则精力不济,神疲气衰,体弱多病。因为,脾胃一旦出现问题,人体的造血功能就会不正常,造血原料就会出现过剩或不足,供血就会受到影响,人就会生病。故历史上金元时代的著名中医学名家李东垣说:“百病皆由脾胃衰而生也。”《黄帝内经·灵枢》曰:“脾气通于口,脾和则口能知五谷矣。”所以中医常说:脾胃运转不正常,则饮食不化,口不知味,心腹痞满,四肢困倦。

# 健脾揉肚脐

文 / 邵顺祥

既然脾在人的生命中发挥着重要作用,我们在日常生活中,就应当时刻注意保护好脾胃,使之运转正常,人体才能阴阳调和,身体健壮。即使先天不足,也可以通过后天调补,以达到促进身体健康的目的。如何保护脾胃,笔者以为可以通过两方面进行:其一:合理饮食,一日三餐要定时,早上吃饱,中午吃好,晚上吃少。对于老年人,由于脾胃功能已趋虚弱,消化能力逐渐减退,更要注意吃得适度,不吃少吃生冷、粘硬食物。元代中医名家邹铉说:“老人之食,大抵宜其温热、熟软,忌食粘硬、生冷,夜晚少一口,活到九十九。”此外,在饮食中,适当多吃一些健脾补脾的食物。例如豆类:黄豆、红豆、黑豆、扁豆、绿豆,及土豆、南瓜、山药、薏米等。

其二:按揉肚脐祛湿健身:以

右手掌心伏于肚脐处,左手掌心伏于右手背上,以肚脐为中心,自右向下向左划圆按揉肚皮36次;然后,自左向下向右按揉,同样36次;最后,右手停于肚脐处,连续拍击肚脐36次结束。早晚各一遍。此方法能健脾、祛湿,效果不错。

中医理论认为:人体腹部有很多经、脉通过,其中最重要的是任脉,它与全身所有阴经脉气相连,对全身的阴经脉气有总揽、总任的调控作用。人体的精血、津液都是由任脉管理的。通过按揉腹部,可使任脉通畅、阴阳调和,更能使五脏充实,祛除入侵人体之邪气,消除体内疾患,达到补不足,泻有余之平衡功效,以维持脏腑功能的运转正常,固本培元,提高人体的抗病能力,强身健体。笔者用上述方法保护脾胃,效果明显。

## 益寿新知

# 精神疾病会使人的寿命减少

文 / 曹淑芬

一项新发表在《世界精神医学期刊》上的研究称,严重的精神疾病会使人的寿命减少7至24年,对身体的危害比重度吸烟还严重。

英国牛津大学的研究人员系统地分析了20项临床研究,包括170万人,25万例死亡病例。研究结果显示,一些精神疾病与身心疾病可能会使人的寿命减少,精神分裂症患者的寿命平均减少

10到20年,躁郁症患者的寿命减少9到20年,相比之下,重度吸烟者的寿命会平均减少8到10年。

研究人员指出,这种现象是由许多原因所造成的,很多精神病患者都会出现高危行为,特别是那些药物和酒精滥用者,较易死于自杀,加上很多人虽然有身心与精神方面的问题,却没有积极接受治疗,进而导致寿命减少。

## 银发无忧

老年性痴呆也就是常说的阿尔茨海默病,是一种隐匿性起病进行性发展的神经变性疾病,临床上以多种认知功能障碍和行为改变为特征,是临床上最常见的痴呆类型,发病约占整个痴呆人群的60%。本病女性比男性多见,是一种严重影响老年人群生活质量的常见病,并给社会带来沉重的负担。出现症状到死亡的平均病程为5-12年。导致老年性痴呆的病因目前尚无定论,可能与遗传、环境因素、免疫炎症反应、铝或硅等神经毒素在脑内蓄积以及血管性因素等使脑内神经递质系统的功能障碍有关,但是有些诱因是比较明确的,如动脉硬化、大脑损伤、异常染色体基因、脑蛋白变异、病毒感染、代谢失调和吸烟等。因此,科学的预防也是必不可少的。

检查胆固醇和血压水平,筛查糖尿病。研究表明:未经治疗的糖尿病、高血压和高胆固醇患者其认知障碍症的发病率相当高。所以,从40岁起,人们就应该防治这类疾病。

锻炼塑形。有研究表明,从四五十岁起就开始积极进行体育锻炼能起到预防认知障碍症的作用,其效果要优于其他措施。原因在于

# 老来防痴呆

文 / 高花兰

锻炼能降低血压、控制胆固醇水平和生成新的脑细胞。

吃巧克力、喝绿茶。研究表明,经常饮用高浓度可可饮料的老年人在认知功能测试中的表现有了很大改进,这是因为巧克力含有的类黄酮是一种强效抗氧化剂,它能在人体处于老年阶段时清除体内的有害分子和保护健康正常的分子。

每天2杯咖啡护大脑。研究者通过对佛罗里达州65岁以上的老年人进行为期4年的追踪调查后发现:与未出现认知障碍早期症状的人相比,存在这种疾病症状的人其体内咖啡因的含量要低50%。

少量饮酒。少量饮酒能降低人们患上认知障碍症的风险,但饮酒过量会让这一风险增加。每周饮酒1-6杯(1杯相当于237毫升啤酒或1个中等大小玻璃杯的葡萄酒)能降低人们患上认知障碍症的风险,超过这个限度,其功效就会丧失。

处理好压力和抑郁症。压力是认知障碍症的一个重要风险因素,尤其是那些长期处于高压境地的人群。抑郁症也与认知障碍症之间存在

在一定的联系。长期抑郁症患者大脑中会存在更多的斑块,因而更容易出现认知障碍症的症状。

大脑功能不用则废。老年医学家认为经常用新事物向大脑发出挑战最为关键,每天总是做相似的填字游戏并不会起效,更为有效的方式是从事一种新爱好和学习一门新语言。

护理好口腔卫生。英国中央兰开夏大学的学者去年进行的一项小规模研究发现:与很少或没有牙龈疾病的老年人相比,有牙龈疾病的老年人存在记忆问题的可能性会高出2-3倍。



赵国明画  
忌浴当风。  
——元·李杲  
《脾胃论·摄养》  
(今译)洗澡的时候不能向着风。

中华养生  
妙语箴言