



长寿有因

『十乐』享耄龄

文 / 钱国宏

邻居五奶今年97岁(见下图),却耳不聋眼不花,是我们家附近有名的“老寿星”。五奶生在农村长在乡下,她的养生之道归纳起来就是“十乐”:

耕耘之乐 五奶院中有个菜园,春秋收冬藏,只要有时间,五奶就在菜园里忙活。五奶说,种菜既能接近蔬菜,闻到植物新鲜的气息,又可以锻炼身体,同时又能从“春秋收”中体味到生活的乐趣。

弄孙之乐 五奶的孙子、外孙女一到双休日便来五奶家。孩子一来,五奶就放下手里的活,领着孩子家里家外玩,给孩子讲故事、一起做游戏,五奶眉开眼笑的样子让全村人羡慕不已。五奶说,与孩子在一起,身上的“垂老”暮气一扫而光,取而代之的是活泼的朝气和稚气。

常与孩子们在一起,不仅人变年轻了,还可以尝到“含饴弄孙”的天伦之乐。

畅谈之乐 五奶性情豪爽,平时常与左邻右舍一起唠家常,家事国事天下事,事事皆在舌尖。五奶说,经常与人闲谈,既能增长知识、开阔视野,又能锻炼思维能力、反应能力。人到老年容易患上“自闭症”,经常与人“话疗”,大有裨益。

把帚之乐 五奶手脚麻利,家务活总是自己动手,扫地、洗碗……每一件家务都做得津津有味、井井有条。五奶说,做家务可以活动手脚,同时,看着家里家外窗明几净,心情也舒坦。

休闲之乐 晴和的日子,五奶会到村外的岗子上走走,剜一把野菜,看一看庄稼长势,听一听玉米拔节的声音。岗上岗下,草色青青,清风徐徐,五奶身在其中有如泛舟江海。五奶说,没事时到野外走走,看蓝天白云空远辽阔,看庄稼丰收在望,觉得心胸开阔,有着说不出的痛快!

知足之乐 “知足常乐”,这是五奶常挂在嘴边的一句话。五奶秉性随和,食不求精、衣不求奢、住不求阔,整天一副“知天命”、随遇而安的样子。五奶说,现在日子一天比一天好过,咱还有啥不知足的呢,“财过百斗端一碗,屋有千间居一室”啊!

沐发之乐 五奶三天两头便洗一次头,而且总用凉水。洗时,还要在水中泡些榆树皮。近百岁的人了,头发依然是黑多白少。五奶说,常洗头不仅洁净,还可以清目醒神,浑身舒爽。早上洗头,觉得一整天都过得清爽!

阅读之乐 五奶喜欢阅读,家里人给她订阅了《中国老年报》《知识博览报》等报刊,五奶经常坐在炕头读报,读到高兴处还大声朗读。五奶说,看报可以开阔知识面,及时了解国内外的大事。人到老年不能“躲进小楼成一统,管他冬夏与春秋”,要学会耳聪目明,不要成为“聋子”、“瞎子”,这有利于身心健康。

饲宠之乐 家里人怕五奶寂寞,就养了只小花猫。小花猫天天围着五奶转,时不时地还用毛茸茸的身子蹭五奶的腿,跟五奶跑来跑去捉迷藏,逗得五奶哈哈大笑,直夸小花猫“仁义”。五奶说,人到老年,养个宠物有利于激活爱心和童心,从而更加热爱生活。

晒太阳之乐 冬春两季,五奶经常和村中的老姐妹们坐在背风处晒太阳。暖暖的阳光照得全身热烘烘的,十分惬意舒服。五奶说,经常晒太阳既能舒筋活血,又可杀死身上的病菌,举手之劳受益多多,何乐不为呢?

五奶凭着这“十乐”养生法活得有滋有味,精神矍铄,身体健康。邻居们都说:“瞧老太太现在这身子骨儿和精神状态,再活它十年二十年的不成问题!”



节气养生

传统医学以为,燥主秋令,且“燥易伤肺”,所以秋天来了,要以养肺护肺作为保健根本,为冬天减少呼吸系统疾病打好基础。

保持心情舒畅

中医有常笑宣肺一说。大笑能使肺扩张,还可以清洁呼吸道“浊气”。人在开怀大笑时,可吸收更多的氧气进入身体。

穴位按摩

叩肺俞穴:每晚临睡前端坐椅上,两膝天然分开,双手放在大腿

上,头正目闭,全身放松,意守丹田。请家人两手握成空心拳,轻叩背部肺俞穴(在第三胸椎棘突下,左右旁开二指宽处)数十下,同时抬用手掌从两侧背部由下至上轻拍,约10分钟。这种办法可以畅快胸中之气,有健肺养肺之成效。

燥易伤肺,宜多喝水

秋季主燥,而肺为娇脏,更易遭受燥邪侵袭而发病,因此,及时补充水分是非常重要的。一般秋季要比其他时节每天多喝水500毫

升以上,以坚持肺脏与呼吸道的正常湿润度。还可间接将水“摄”入呼吸道,办法是将暖水倒入杯中,用鼻子对准杯口吸入,每次10分钟,每日2~3次即可。

食疗润肺,多吃白色食物

按照五行配五脏的中医理论,秋季通肺,代表颜色是白色属金,黄色土能生金。因此,中医理论认为,多吃黄或白色食物有利于肺的功能。比如燕麦、淮山、莲子、芡实、鱼鳔、银耳、雪梨、蜂蜜等都有滋阴润肺作用。



古法今用

曹操《龟虽寿》养生观

文 / 白素菊

“神龟虽寿,犹有竟时;腾蛇乘雾,终为土灰;老骥伏枥,志在千里;烈士暮年,壮心不已。盈缩之期,不但在天;养怡之福,可得永年。幸甚至哉!歌以咏志。”这是三国时期魏武帝曹操脍炙人口的一首言志诗。诗中不仅展现了曹操垂暮之年那种积极进取、壮志不衰的雄风和豪迈超脱的胸襟,也集中地体现了他的养生思想及其对生老病死所持客观唯物的科学态度。

历史上的皇帝虽贵为“天子”,但面对死亡的阴影都十分害怕,秦皇、汉武、唐宗、宋祖等君主,都曾做过“不死梦”,迷恋着长生不老,由此而流传不少轶闻。唯有曹操能直面人生,“神龟虽寿,犹有竟时;腾蛇乘雾,终为土灰”,客观地体现了他对于死的旷达精神。连龟蛇一类的“灵物”尚有生命的极限,更何况于人?有生必有死,这是自然界的规律。因此,曹操对生与死持乐观态度。又从“盈缩之期,不但在天;养怡之福,可得永年”中看出他的唯物观点:人的寿命并不完全听天安排,不仅仅取决于先天的禀赋和素质,更重要的是依靠后天的积极调摄和保养。他认为只要有恰当的养生之道,就可以活到高龄。唯其如是,曹操虽然生活在中国历史上政局动荡不安、烽烟四起、战乱终年的时代,饱经离乱忧患,日夜操劳军国大事,一生大多数岁月是在东征西战的戎马倥偬生涯之中度过的,但竟然活了66个春秋。这在那个时代堪称高龄者了。这显然与他的养生之道分不开。

曹操既有政治家的胸襟,又有文学家的情怀,也是一位养生家。他热爱祖国的大好山河,常在繁忙之中吟诗作赋,以倾吐心头的慷慨激情。由于他有“老骥伏枥,志在千里;烈士暮年,壮心不已”的高旷风标,不像其他帝王那样奢侈,沉湎于锦衣玉食,迷恋女色。临死前写的遗书也没有一丝帝皇虚伪的威严,并叮嘱不要厚葬。这在中国历代帝王将相中,实在是屈指可数。

“盈缩之期,不但在天;养怡之福,可得永年。”这是一曲养生之道的千古绝唱,也是曹操留给后世养生长寿的度人金针吧!



益寿新知

一项新的研究显示,对老年女性来说,运动对身体的好处与药物不相上下,老年女性只要维持中、强度的运动习惯,就有助于降低死亡的风险。

研究人员表示,医师在遇到老年女性求诊者,除了常规用药外,还应该为她们量身定制运动处方笺,以维持老年女性的身体健康。

发表在最近出版的《欧洲更年期期刊》上的这项研究称,为了了解运动对老年女性生理和心理有何影响,澳大利亚昆士兰科技大学的研究人员对50岁以上的女性进行了5年的跟踪研究。

研究明确显示,中、强度运动对维持老年女性的生理和心理很健康很有好处,尤其是还能给她们身体带来正向改变。

大多数研究都认为,一天进行30分钟的中度运动已足以能够改善和维持健康,不过,该项研究发现,老年女性一次至少要进行中、强度运动30到45分钟,一星期要做5次运动,才能为健康带来好处。运动时,要达到会喘、会累的程度,运动效果才会更好。

研究人员指出,该研究表明,老年人进行有规律运动不仅能够控制体重、减少脂肪堆积、增加肌肉力量,还能提升生理机能,避免出现失能问题。

运动是老年女性最佳良药

文 / 曹淑芬



夜漱却胜朝漱。

——宋·温革《琐

碎录》

(今译)夜晚入睡前漱口,其清洁除邪的作用远较早晨的漱口有益得多。

中华养生
妙语箴言

赵国明画