

# 相濡以沫的百岁夫妻

文/何君林 吴德军

## 长寿有因

在贵州省从江县,绿色生态的自然环境和人居环境成为标志性的符号。在这里,群山起伏,森林遍布,植物种类繁多,负离子含量高,堪称天然氧吧。用当地人的话说:“我们这里虽然出门就爬山,但牛羊及猪都是吃着百草药、喝着矿泉水长大的。更何况人呐!”也许,正是这独特的地理和生态环境,成就了一个个长寿老人。

俗话说,人生七十古来稀,活到百岁更稀奇。而尤其令人感到惊奇的,是贵州省从江县下江镇党九村一组的一对百岁老夫妻,丈夫韦老内103岁,妻子蒙老学102岁,至今仍相亲相爱,相濡以沫地生活在村子里。据称,两人是从江县乃至黔东南唯一健在年龄最大的一对夫妇。也正是因为这对百岁夫妻的存在,党九村成了远近闻名的长寿村。

百岁是常人难以想象的生命高度,百岁夫妻更是羡煞万千众生。韦老内和蒙老学虽说是半路夫妻,但也结婚54年了,恩恩爱爱过了一辈子,从来没有红过脸、吵过架,也从

从来没有跟村子里的任何人有过什么纠葛,整天都是乐乐呵呵的,笑脸对人,可谓知足常乐。其实,蒙老学嫁给韦老内时已年过50,但在1964年3月13日还是老来得女,生下了女儿韦老虽,今年韦老虽也满50岁了。为了不给女儿添麻烦,两位老人坚持单独居住,自己打理自己的日常生活。

平常,老两口都非常喜爱吃自己种的豆类、薯类、玉米什么的,因为没有牙齿,妻子每餐都要把饭、菜煮得烂烂的,两位老人就着辣椒蘸水吃得很香,而对于肉类却吃得很少,主要以素食为主。都说“苗乡侗寨米酒香”,丈夫韦老内也好这一口,每天都要喝几口自家酿造的米酒,量不多,二两就足够。

老夫妻俩虽已年过百岁,但是,身体仍然很硬朗,除了牙齿全部脱落,丈夫耳聋和妻子眼睛不太好外,手脚都非常利索,日日劳作,种粮种菜,挑水砍柴,和村子里的许多老人们一样过着平静安详、自给自足的晚年生活。他们并不认为自己有什么独特的长寿秘诀,更说不出个所以然来,但有一点是可以肯定的,他们吃的东西都是自己地里种出来的,喝的水是离家不远的井水。如果说有什么与众不同,就是老夫妻俩永不停歇地劳作。韦老内老人说:“如果一天不让我下地、上坡,不让我干点活儿,我的老胳膊、老腿就痒痒啊!”

在超过一个世纪的岁月里,世事变迁,沧海桑田,而惟一不变的是这对夫妻永远平和的心态,顺其自然的生活方式。他们之间没有像现在的年轻人那么多耳鬓厮磨、山盟海誓,但只此一句“我是你的眼睛,你是我的耳朵”就足以佐证他们之间平淡、细腻,但又真实的浪漫情感。

也许,这正是他们健康长寿一百年的秘诀吧。



## 节气养生

冬至前后,心脏病、脑血管病等慢性病患者,一定要多加小心,这是医生们根据节气变化发出的健康预警。专家提醒老病号们,在冬至前后要注意保暖,慢性病人要认真服药,并密切注意身体出现的异常变化。

在严寒、低气压、温差大的气候状况下,老年人常不能适应,容易感到头昏、胸闷、恶心、全身关节疼痛。民间常说“冬至是老人的一个关口”,的确有一定道理。为了让老人能顺利地度过冬至关,应该注意以下一些保健措施。

### 高血压病人要定期测血压

高血压病人要特别注意血压的变化。在冬季,多数病人血压偏高,必须坚持定时服药,定期测量血压。生活起居要注意保暖,劳逸结合,避免

# 老病号冬至防病

文/顾年

情绪波动,食不过饱,饮食清淡少盐,多吃水果、蔬菜,保持大便通畅。如有头晕目眩,手指发麻,动作不便,说话含糊不清,必须及早就医,这常是中风前的症状。

### 冠心病病人要常备急救药

冠心病病人要注意防治高血压,预防感冒,以免加重心脏负担,要常备些急救药物在身边,如硝酸甘油,以备不时之需。平时可选服一些温补的中药,如人参、丹参、附子等,有利于防止血栓形成,避免心肌梗死而安度严冬。

### 肺气肿病人别滥用镇咳药

肺气肿病人要特别注意防寒保暖,预防伤风感冒,忌吸烟。中药中人参、白木耳、灵芝草、冬虫夏草、黄芪等有扶正补气的作用,可以选用。慢性支气管炎、肺气肿病人,如果病情

继续发展,可引起肺心病。这时,病人可有口唇发紫、下肢水肿的症状。肺心病病人一般多痰,有痰就要咳出,以免阻塞呼吸道引起继发感染,痰液黏稠时,可用化痰药,注意不要滥用镇咳药。咳嗽加重或痰呈脓性,应及时适当加用抗生素。

### 肝硬化病人要当心呕血

肝硬化病人在冬至期间呕血将大大增加危险性。为了减少这种危险,肝硬化病人应注意保暖,防治便秘,忌屏气、腹部肝区受压和受冲击,避免较重体力劳动,力戒情绪波动和大动肝火。禁止食用煎炸及刺激性食物。肝硬化病人若突然头晕、心慌、出冷汗、手足凉、脉搏快,应警惕静脉破裂出血。若已呕血,则须镇定,立即卧床,注意保暖,并迅速送至医院。

## 饮食养生

# 冬日暖胃食疗四款

文/徐淑荣

### 姜枣桂圆汤

干姜10克(切薄片),红枣30克,桂圆30克,红糖20克,加水500毫升后煎煮15分钟,早晚服用。连续吃一段时间,有温胃调补之功,适用于慢性胃炎、胃神经官能症等。

### 五辣暖胃酱

鲜蚕豆酱20克,醋5克,白糖10克,花椒4粒,胡椒4粒,生姜3片,大蒜1-2瓣(切碎)。先在炒锅内放入花生油少许,待油热后放入花椒、胡椒、姜、蒜煸炒出香味,加入酱、醋、糖,翻炒几下装盘。平时用以佐餐食用,有开胃止痛之功,适合胃溃疡、慢性胃炎伴有胃痛、胃寒、肢冷者。也可间断服用,待疼痛、腹胀等症缓解即停用。

### 玫瑰砂椒茶

玫瑰花6克,砂仁6克(研碎),胡椒6粒(研碎)。三药放入壶中,用开水冲泡作茶饮服。此方有行气健胃止痛之功,适合慢性胃炎、胃肠神经官能症伴有胃痛嘈杂、胸腹胀闷等症状者。

### 酸辣卷心菜

卷心菜500克,洗净切丝加盐腌半小时备用,泡辣椒30克切细丝,米醋30克,花椒5粒,细盐、白糖各10克。在炒锅内放少许菜油,先放花椒,油热后倒入卷心菜、辣椒丝,加上盐、糖、味精等翻炒装盘。此菜酸甜可口,是溃疡病患者食用的良菜。常食可促进溃疡面的愈合和胃黏膜的再生,并能止痛。

## 养生一得

# 我的养生三宝

文/汪志铮

我过了元旦就76岁,身体硬朗,思维敏捷,精力过人,吃饭香甜,大便通畅,犹如年轻人一样。这与我长期养成的生活习惯不无关系。我伙食中除了吃蔬菜、水果、海带、黑木耳、红枣等外,每天不离绿(绿豆)、红(花生)、黄(黄豆)三宝。

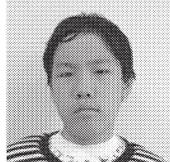
飞鸽肌肉发达,身态轻盈强健,日飞千里,日粮中就专有绿豆。受此启发,我一年到头不离绿豆。绿豆含蛋白质高达22.1%,主要是球蛋白,有降低血清胆固醇的作用。绿豆中的多糖成分还能增强血清脂蛋白酶的活性,使脂蛋白中三酰甘油水解,达到降血脂的疗效,从而可以防治冠心病、心绞痛。绿豆所含众多生物活性物质如香豆素、生物碱、植物甾醇、皂甙等可增强机体免疫功能,保肝抗过敏。实验还发现,绿豆对于用吗啡加亚硝酸钠诱发的小鼠肺癌与肝癌有预防作用;从绿豆中提取的苯丙氨酸氨解酶对小鼠白血病肿瘤细胞抑制作用明显。经常食用绿豆可改善肠道菌群,减少有害物质吸收,能预防肠癌的发生。绿豆所含绿豆蛋白、鞣酸和黄酮类化合物可与有机磷农药、汞、砷、铅等结合形成沉淀物排出体外,起解毒作用。夏天常饮绿豆汤,还可补钾、清热解暑。

花生又称长寿果,蛋白质含量丰富,并含人体不能合成的8种氨基酸,故有“植物肉”的美称。花生含有不饱和脂肪酸、亚油酸、维生素E、维生素C和一定量的锌,能增强记忆,抗衰老,有降低胆固醇作用,有助于防止动脉硬化、高血压和冠心病。花生还含有微量元素硒和另一种生物活性物质白藜芦醇,可以防止肿瘤与心脑血管疾病的发生。

黄豆含大豆异黄酮,抗氧化作用明显,可以帮助体内氧化自由基代谢,从而预防心脑血管疾病和癌症。豆类及其制品是一种植物雌激素,能延缓女性细胞衰老,使皮肤保持弹性,养颜,减少骨钙丢失,促进骨生成,降血脂。黄豆中富含皂甙,能刺激分泌消化脂肪的胆酸,具有良好的促进消化和吸收作用。

## 寻亲公告

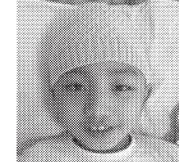
为了维护儿童的合法权益,现将有关部门移送来的走失儿童情况进行公告。请走失儿童亲属自公告之日起60日内,持有效证明联系认领,如逾期无人认领,视作弃儿安置。联系电话:53019670



编号: 20141201  
性别: 男  
年龄: 11岁左右  
特征: 身高160cm, 正常儿童貌  
拾拾时间: 2014.12.2  
拾拾地点: 繁兴路469弄门口



编号: 20141202  
性别: 女  
年龄: 1岁多  
特征: 身高80cm, 四肢瘫, 不会讲话  
拾拾时间: 2014.1.015  
拾拾地点: 第一人民医院急诊室儿科



编号: 20141203  
性别: 男  
年龄: 8岁左右  
特征: 身高127cm, 左侧头颅骨缺损  
拾拾时间: 2014.12.8  
拾拾地点: 华山医院门诊五楼