长寿之道

闲不住的百岁寿星

文/朱亚夫

在“2014年上海市十大寿星评选活动”新闻发布会上，有一男一女两位百岁寿星亮相现场。他们胸佩彩花，被请上舞台，各路媒体记者蜂拥而上，长枪短炮齐刷刷地对准他俩，闪光灯欢快地眨着眼睛，有关部门领导向他俩敬献鲜花……无疑，他俩是今天的明星。这两位百岁明星，其中一位就是104岁的徐仁卿老先生。

徐仁卿，1910年出生于江苏苏州。从小来沪学生意，一边打工，一边读书，终成知识青年。后至上海柒化厂当技师，负责柒料配方，他经手的布料，色泽鲜艳，不会褪色。百岁时妻子去世，膝下育有一子一女，现独居于长桥罗秀三村。

老寿星住在老式公房二楼，听得有人来访，就迎了上来。那天大雨滂沱，他身着长袖白衬衫，下穿上青色长裤，人显得很精神。室内挂着一幅彩色南极仙翁寿星像，两边对联分外显目：福如东海长流水，寿比南山不老松。老人动作利索，思路清爽。他女儿说：“他头脑不要太清爽哦，是上海第一代股民，现在还在炒股票呢！”

“还在炒股票？”我们都吃惊地盯着老人看，老寿星带着苏州话腔，有些不好意思地说：“炒炒白相相，股票炒到一百岁，现在不炒了。”

居委干部告诉我们，徐老的妻子去世后，老寿星一人独居。但他是闲不住的人，不会“宅”在家里，而是马路荡荡，山河茄茄。他的“招牌造型”是：夏日，炎阳高挂，老寿星一手打伞，一手摇扇，活跃在小区中。他也经常逛到外面，有次，他一个人乘车到浦江镇白相，要乘20多站路。人家问他：“您几岁了？”他怕人嫌他岁数大，就回答：“勿大勿大，我还小拉里！”前不久，女儿还带他游新外滩，看东方明珠，拍了不少照片，乐得老人像个老小孩，笑得合不拢嘴。

老寿星的女儿说：父亲生在旧社会，享福在新社会。他经常回忆对比，说他年轻时是乱世，民不聊生，还挨骂受气。日本侵华时期，有次他走过日本岗哨，忘了向日本鬼子鞠躬，那鬼子上来就给了他两记耳光。现在新社会多好，我坐享现成，活过一百岁。人要讲良心，还有什么不满足？因此他知足长乐，并尽自己能力，帮助他人，也就是助人为乐，每次听闻外地发生地震、水灾等，他都上居委捐款，钱不多，情深长。

老寿星的儿媳补充了一条他的养生秘籍，很有意思：他每天起床后的第一件事，就是喝温开水，用搪瓷杯满满地喝一大杯。因为人经过一夜，水分缺失，血液增稠，肠胃污物沉淀，喝下满满一大杯温水，这样能补充水分，清洁肠胃，有助提神生津，促进新陈代谢。

先贤资生

李光耀养生秘诀

文/张雨义

3月23日凌晨，被誉为“新加坡国父”、“现代新加坡的缔造者”和“小国大总理”的李光耀先生因病去世，享年91岁。他不但“文可安邦，武能定国”，在养生方面也堪称楷模。进入耄耋之年，仍是身手矫健，精神饱满，耳聪目明，思维敏捷。归结起来，先生的养生要诀主要有以下几个方面：讲究膳食、重视锻炼、博览群书、科学看待药物。

一、讲究膳食。先生曾经特别爱吃油炸鸡翅，爱喝啤酒、葡萄酒，饭量也大，因此身体很胖。后来，为了健身，他改变了多年养成的饮食习惯，以清淡食物为主，并为自己制定了一项饮食原则：“为活而吃。”基于此，他自觉地节制饮食，避免再吃油腻和甜味食品。采用的食谱是：早餐喝一杯不加糖的豆浆或豆花，外加全麦面包与新鲜的蔬菜、水果；午餐吃鱼、蔬菜和米饭，喝汤，吃水果；晚餐较丰富，但很少吃肉。此外，他一日三餐定时定量，决不吃得过饱，也从不吃零食。根据新加坡国家档案馆2013年出版《新加坡选择了李光耀》丛书，先生当时分享他的养生之道，由于年纪大了，只吃清淡食物如粥、白肉和鱼肉，不吃红肉。

二、注重锻炼。先生非常注重锻炼身体，并谙熟锻炼强身的途径。他认为，只有增强了体质，才能少生病，达到延年益寿的效果。李光耀锻炼身体从不间断，他经常运动的项目，包括跑步、游泳和骑车。自不惑之年起，先生就开始利用跑步来健身。他从每天跑步10分钟增至15分钟，后来坚持每天跑上半小时。年过花甲后，他又将跑步时间缩短，速度放慢。生前尽管体力下降，每天三餐后仍会跑12分钟的跑步机。同时，采用划机械船锻炼上肢。此外，他还喜欢骑自行车进行锻炼。即使出国，也常常把可折叠的固定式健身脚踏车随身携带，利用早晚空闲时间加强锻炼。

三、博览群书。先生认为读书不仅可以增长知识，博学多才，还可以防治疾病，养德健身。他说：许多疾病来源于不良的情绪和不良的品行，读书是最好的心理疗法和道德规范，读书万卷，等于和许多高尚的人谈话，使自己的精神、品行进入新的境界，成为一个脱离低级趣味、有道德修养的健康人。

四、科学看待药物。对于养生，李光耀既不把药物视为“救星”，也不讳疾忌医，他深深懂得药物只能医病，不能健体，过分依赖药物会降低身体的抵抗力。因此，先生做到了有病求医，无病不吃药。

除了以上四点秘诀之外，李光耀认为，一个人退休后不能把自己关在屋里，对生活要有热忱和期待，这样生命力才能保持下去。

尽管李光耀先生已经离我们远去了，但他长期坚持的养生之道，以及他所展现的执著、自律、达观的生活态度，给我们留下了深刻而持久的思考。

古法今用

神奇的唾液养生法

文/隽秀

每天吞咽唾液也能有延年益寿的作用。正因为如此，养生学者把它誉为：“华池神水”、“金浆”、“金津”、“玉液”、“玉泉”、“甘露”等。因此，“日咽唾液三百口，一生活到一百九”并非妄谈。

唾液，俗称“口水”，是由唾液腺分泌出来的，它们差不多全部被吞下，经胃肠道吸收入血。近年来，经过科学家的探索，发现唾液在维持人体的正常生命活动中，是不可缺少的角色。每天吞咽自己的唾液可以美容祛病延寿，更是不可忽视的抗癌奇兵。“口水”是宝贵的，不能随意浪费、弃失，要善于促进口水的分泌，达到健身强体、养生长寿的目的。

一法：面对美食当前，切勿狼吞虎咽，致使津液来不及充足分泌。把握细嚼的要领，既能从容品尝，享受美食，又可使口水不断滋生，以促进消化、清新口腔甚而让口齿留香，真可说是一举数得。

二法：还有另一简易生液法，每天持续舌头舐上颚数分钟，自可满口生津，口味甘露。

只要人们每天依法炮制，持之以恒自可起到保健的作用。唾液养生法简便易行，在我国有悠久的历史。经常运动舌体，保持口水腺的旺盛分泌，有助于延缓衰老维持健康。

银发无忧

疾病减人寿

文/毛颂赞

● **南京出炉疾病“减寿排行榜”**

南京研究人员曾公布南京人的疾病“减寿排行榜”：恶性肿瘤平均减寿9.6岁；心脏病平均减寿4.3岁；脑血管病平均减寿3.9岁。

● **严重肥胖或致人减寿14年**

美国研究人员研究发现，身体质量指数大于40的严重肥胖者比正常体重者的平均寿命最多要短约14年，因为他们更容易出现癌症、心脏病、中风、糖尿病和肝脏疾病等健康问题，并因此过早地死亡。

● **焦虑会使人短寿6年**

美国研究人员研究显示，因恐惧或其他持续焦虑因素而使自己十分焦虑的女性，其所引起的细胞损伤可能会让人缩短寿命6年。

养生一得

黑豆汤可补肾

文/高青

妈妈由于腰椎间盘突出吃药太多，导致腿脚浮肿。她原本瘦长的脚变得圆润饱满，一按一个坑。原本穿着正好的鞋子，却怎么都穿不上了，只好拖着，这个不是关键，最重要的是，原本坚强的妈妈突然变得脆弱起来，这让我们都很难过。在担心妈妈的同时，我突然想起在《琉璃光》上看到的一个故事，其中有个黑豆补肾汤的方子。

于是我凭着记忆，去超市买了黑豆、花生，买黑枣的时候，说没有，没想到在药店买冬瓜皮时，却意外碰上了黑枣。

家里也没什么量杯，就随手抓了把黑豆（一般的青仁黑豆即可），在锅内干炒，不加油炒到香味溢出；然后抓一把黑枣（约七至八颗），生花生仁一把（去外壳），冬瓜皮两把（干的、新鲜的都可以），以上材料放到瓦煲里，水加到七八分满，等水开后几分钟，就把火关掉，给她当茶喝。

开始因为不知道这个方子是否对症，不敢给妈妈喝很多，一次就给她一小杯，然后观察她是否会排尿，如果比喝进去的水多，那就表示这个方法管用，等她下一次口渴时，再喝一小杯。我一直很紧张，担心她喝下去，却排不出尿来。

没想到，第二天，妈妈就说，她排尿比较多。三、四天后，她脚和腿上原先紧绷发亮的皮肤慢慢有小皱纹出现。看这个方法可行，妈妈也越来越有信心，坚持喝了十来天，她的脚就变成健康时候的样子了。没想到这个方子效果如此好。这是个值得信赖的单方，特别是没有毒副作用，如果你家人有因吃药而导致的浮肿，你不妨给他煮上几天试试。

值得一提的是，如果病人尿酸高，最好将黑豆发点小芽，发芽的办法也很简单，将黑豆泡一夜，第二天放入布袋中吊起来，有空时，就把布袋再浸入水中泡湿，立刻再拿出来吊起来。大概第三天可以看到一点小芽，这样黑豆中的普磷就被转成氨基酸，就可以拿去炒熟煮水了。

黑豆补肾汤这个疗法，是针对吃太多药导致肾脏出了问题而引起的水肿，如果水肿是因为其他原因引起的，如前列腺或心脏病造成的，就不可以用此方，这一点要特别注意。