

青年老年诗圆梦

心理生理人健康

文/顾德惠

2016年4月30日下午,中国作家协会会员、上海作家协会的几位专业诗人和一批民间诗人汉族及其他少数民族同胞,在上海豫园一侧古朴典雅厅堂举行“迎‘五·一’”诗会,当场朗诵一位102岁老寿星近日创作贺沪上一家民间诗社成立十周年的七律佳诗和书法题字,凸显“诗歌益寿”“书法益寿”美好意境。会后,笔者探访年近八旬精神矍铄的回族诗人王耐。他当过上海市少数民族联合会《上海民族之声》报责任编辑,又是中国少数民族作家学会会员,吟咏诗词,活得健康。忆及《新民晚报》1958年7月17日第5版刊出他的处女作《迷信思想打破它》,至今记忆犹新。

王耐,1937年9月出生于山东青州(益都)。当地聚居上千户回族人家。日寇侵华,他的父亲和当地许多青壮年参加了抗日部队。祖父出身于书香门第,常给幼年的王耐讲述爱国故事,教他背诵民族英雄岳飞《满江红》、文天祥《过零丁洋》等爱国诗词。1942年,他逃到黄浦江畔。1945年,年仅八岁的王耐和上海各族同胞一道燃放鞭炮,欢庆抗战胜利。申城即其第二故乡。

1954年,王耐进厂工作,自费订阅《人民文学》、《诗刊》等。厂工会推荐他加入“榆林区工人俱乐部”诗歌创作组,转入杨浦区沪东工人文化宫和上海市工人文化宫参加诗歌创作活动。

1958年,投寄《迷信思想打破它》:“哪吒(呀啊)闹海胆子大/托塔天王也不怕/我们技术闹革命……撒下种子就结瓜”。经由素不相识的《新民晚报》编辑采用并联系著名作曲家沙梅为他这个默默无闻的青年所写之词谱曲,入选《上海民歌选》……企业举行国庆联欢会,文艺小分队青工特选《迷信思想打破它》上台合唱。人间自有真情在,助他圆了一个又一个青春美梦。

王耐曾在《劳动报》从事新闻工作兼任附属印刷厂厂长。1988年,他去香港考察采访,写诗抒发观感。语及1997年7月1日香港回归祖国,王耐时届花甲之年,喜不自胜。回眸他的新诗《太阳高高升起——欢呼香港回归之一》,曾在1997年5月上海各民主党派迎香港回归文艺汇演上由著名表演艺术家乔奇朗诵,现场观众热烈鼓掌;《路灯·大树·船桨·花瓣》在中华人民共和国“五十华诞”一次征文比赛中获三等奖;《心》在“庆祝建国50周年,迎21世纪诗会”上获一等奖……兴奋之情溢于言表。

王耐曾作为上海唯一的回族诗人,应邀赴新疆昌吉,参加了北京中国少数民族作家学会委托有关方面举行的全国回族作家、学者笔会,他作了“爱我中华”即兴发言……长期在上海生活、学习、工作,又到北京和新疆等地游览大好河山,创作大量诗文表达心声;热爱各族人民共同家园伟大祖国、热爱城乡和谐社会、热爱晚年美好生活!游历五湖四海名山大川,观赏城乡新貌,看到汉、回、藏等各兄弟民族同胞先人所建文物古迹妥善保护,魅力无穷,让他心花怒放。

退休之后,体力有限,他不再剧烈运动“长跑”了,改在花香鸟语的林荫道上散步,一边构思诗词语句,体力脑力两全其美,也是量力而行老有所乐的一种健身方式。王耐笑道:“高瞻远瞩,心旷神怡,有益于心理健康;登山行路,运动脚力,有利于生理健康。心理健康和生理健康相辅相成,相得益彰。”

生活很有规律。晨五时起床,晚九时就寝,保证睡眠时间充足。享用清真食品。阅读自订的十几份报刊杂志,不断补充精神食粮。王耐心态平和,淡泊名利,钟情诗文,陶冶情操,感觉自己仿佛越活越年轻了。

长寿之道



饮食养生

萱草为百合科多年生草本植物萱草。生于山坡、山谷、阴湿草地或林下。除原有的橘红色和黄红色外,我国还选育出了紫红、粉红、金黄、淡粉、红色等多种优良品种,分布几遍全国,深受人们的喜爱。

萱草,别名“忘忧草”。萱草除供观赏外,其的根(选草根)、花蕾(金针菜)、嫩苗(萱草嫩苗)均可供作药用。

萱草根味甘,性凉,归脾、心、肺经,功能清热利尿,凉血解毒。用于水肿,小便不利,淋浊,带下,黄疸,衄血、便血、崩漏、乳痈等病症。金针菜味甘,性凉,功能利湿热,宽胸膈,用于小便黄少,黄疸,胸膈烦热,夜少安寐,痔疮便血等病症。萱草嫩苗性味归经同选草根。

下面介绍几款用萱草制作的药膳,供选用。

金针护肉 用金针菜 60

萱草药膳味美养生

文/徐成文

克,带皮五花猪肉500克,香油、料酒各15克,面酱60克,高汤500克,食盐9克,八角、葱、姜各适量;先将猪肉整治洗净,切成约0.3厘米厚、6厘米长的片,放开水内氽透捞出,沥干。金针菜用开水泡透,摘去柄。锅内放香油烧沸,放八角炸出香味,再放葱、姜、面酱炒熟,加高汤、食盐、料酒,再放入肉片,小火炖至半烂,放入金针菜,再用小火炖至汁浓即成;此款的特点是肉烂浓香,食之不腻。对身体瘦弱、心烦不眠者有明显的功效。

金针全鸭 用金针菜150克,嫩鸭1只,红酱油20克,猪油50克,白汤75克,姜、葱、味精、白糖、黄酒、食盐、湿淀粉各适量;先把鸭子宰杀去毛、内脏及爪,整治洗净,将翅膀别过来,把鸭头从翅膀里弯过去,顺好,涂上红酱油,再用

热油炸成金黄色。然后把金针菜用开水泡透,摘去柄,洗净。再把姜拍松。锅内放油烧热,用葱、姜炆锅后,加白汤,调好味,放入鸭子和金针菜,以小火炖至肉烂,捞出鸭子放盘中。再把余汤加热,用湿淀粉勾芡,然后浇于鸭上即成;用法是单食或佐餐均可,温热适量食之。此款对治疗黄疸、水肿有明显的功效。

萱草花粥 用鲜萱草花10朵,糯米100克,猪瘦肉末50克,水发木耳50克,食盐10克,香油25克,味精少许,清水1500毫升;先把萱草花洗净,用沸水略烫。再把木耳洗净切丝。然后把糯米洗净放锅内,加清水熬煮,待米粒开花时,加入萱草、猪肉末、木耳丝、食盐、味精、香油,继续熬至粥液稠即成;此粥可作早晚主食服用,对食欲不振、营养不良者有明显功效。

元葱帮我降血压

文/慧子

腺素A能扩张血管、降低血液黏度,因而会产生降血压、能减少外周血管压和增加冠状动脉的血流量,预防血栓形成作用。对抗人体内儿茶酚胺等升压物质的作用,又能促进钠盐的排泄,从而使血压下降。生活中,多吃些元葱对高血压、高血脂和心脑血管病人都有保健作用。另外,元葱中还含有一种名叫“栎皮黄素”的物质,这是目前所知最有效的天然抗癌物质之一,它能阻止体内的生物化学机制出现变异,控制癌细胞的生长,从而具有防癌抗癌作用。元葱中还含有一定的钙质,近年来,瑞士科学家发现常吃元葱能提高骨密度,有助于防治骨质疏松症。

根据自己的病情,我在食用元葱的过程中,采取了两种方式,一是烹调入菜。我在一年多的时间里,“研制”开发出了多种元葱的烹调方法,如元葱炒肉、西芹元葱鸡肉丝、元葱鸡蛋火腿煎饼、元葱火腿煎

蛋、元葱腊肠炒蛋、元葱炒猪肝、土豆元葱蛋饼、元葱拌西红柿、元葱圈、元葱炒肉片、元葱炒饭、元葱金蒜蒸鸡、元葱焖猪排等。我和老伴变着花样地用元葱做菜,使我家的餐桌上“无元不菜”,越吃越有味。二是泡酒饮汁。就是把元葱切成丝,泡在葡萄酒中,做成“元葱果酒”,每天早晚各喝一盅。葡萄酒口感好、不上头,我喝后没有什么不良反应,反倒促进了睡眠,可谓一举两得。

经过一段时间的“饮食调理”,我的高血压病得到了很好的控制,我不仅甩掉了药瓶子,而且血压逐渐趋于正常。现在,我睡得香、吃得饱,行走坐卧都和年轻时一样,每天心情都特别舒畅。小小的元葱,不仅让我可以和正常人一样外出逛街,还能和老姐妹们一起扭扭秧歌、踢踢毽子什么的。前不久,我还参加了县老干部大学的歌唱班,和老姐妹们一起登台演出了呢!

做些跳跃运动能健骨

文/隽秀

运动就是跳跃运动。这是由于在跳跃运动时,来自于地面的冲击力会激发骨骼中的骨质生成。老年人适量做些跳跃运动,有助于增加骨密度和强度,进而减少跌倒后的骨折风险。

跳跃运动简单易行、不限场地,很适合推荐给广大中老

养生一得

我得高血压多年,经常被头痛、头昏、失眠、心悸、胸闷、耳鸣折腾得苦不堪言,而且浑身乏力,情绪暴躁,动不动就和家人发脾气。

为了治好病,我曾多处就医,但疗效不显著。后来按照医嘱,天天服些降压药,而且在饮食上也采取了一系列的强制措施,如每天吃盐不超过6克,做菜少放油,远离三高(高脂肪、高热量、高胆固醇)食物等。我甚至从市场上托人买过各式各样的降压茶喝,但效果一直不是很明显。

前年春节,女儿和女婿从海南回来看我,给我带来一个治疗高血压的偏方:多吃元葱。

元葱又名洋葱头、玉葱、葱头、圆葱、球葱、葱头,是一种很普通的廉价家常菜。虽说是家常菜,但却因为营养丰富而被国外誉为“菜中皇后”。据医生介绍,元葱是目前所知唯一含前列腺素A的蔬菜。前列

益寿新知

跌倒很容易引起中老年人意外死亡。年龄越大,跌倒后致残率、死亡率也越高。主要原因就是中老年人容易骨质疏松。防止骨质疏松是一辈子的事,中老年人坚持做经常性的跳跃运动是防范骨质疏松最好的办法。

研究发现,最好的壮骨



关注“新民银发社区”,就是关心自己,关心父母,关心父母的父母