

双流

116岁老人

心态好成为长寿秘诀

文/姚洪双

长寿之道

7月12日,几经周折,我终于来到了成都市双流区胜利镇云华社区9组,8月将年满116岁老人朱郑氏的家门口,敲开了被众多绿植笼罩的这户农家小院,顿时,一股清凉感扑面而来,使人心抒情畅,仿佛进入到了世外桃源。

由于已经是中午11:48,朱郑氏老人与儿孙们正坐在堂屋吃午饭。见到有人来访,朱郑氏老人顺手从大圆桌上的一个铝盆里,挑选了一个大一点的玉米向我递了过来,并说道:“小同志,拿着,别客气,先吃一个玉米,垫一下底。”我一边接过老人递过来的玉米,一边说谢谢,也开始了探访老人的长寿之秘。

长寿原因之一:喜欢运动

从这个麻利的动作和眼力来看,我和随行的媒体人士,都难以相信,眼前这位老人,再过个把月的时间,即将要迎来她116岁的生日了。然而,老人的身份证上的出生日期:1900年8月2日,又让我们不得不相信,朱郑氏老人的高寿。

听其二儿子,现今已84岁朱维成介绍说:虽然我母亲年事已高,可她在110岁前后,还坚持每天割猪草、打扫院坝等简单的活儿。有事无事的,她都喜欢在院坝里,自己慢慢转圈,有时边走还边抬抬头,甩甩手。她对我们讲,身体是练出来的,不能偷懒,否则,是自己害自己。至今,她的生活仍然能自理。

刚吃完午餐,她就问家人,晚上吃什么?家人回答说吃韭菜炒鸡蛋。老人马上说,把韭菜拿来,我理。就这样,老人一时也闲不住,喜欢做事。

长寿原因之二:饮食清淡

“我母亲在饮食上,从来不挑食,我们煮什么,她就吃什么,从来不开小灶,只是稍微煮软点就行。”一说起老人的长寿秘诀,老人的小女儿朱秀珍抢先接过话题向笔者说道。

是的,就在我们来访之时,亲眼看见朱郑氏老人自己选了一个比较嫩一点的玉米棒子,一边与我们摆龙门阵,一边用手一颗一颗地剥着玉米,津津有味地吃着,一边不时地看看我,又看看她的儿孙们。

曾孙子向我们介绍道:“老人虽然快116岁了,其饮食比较清淡,早餐一般是一碗红薯稀饭,外加一个鸡蛋;中午与我们一家人同吃;晚餐则是一碗蔬菜汤,加两三个肉圆子;平时也不怎么喜欢吃水果。不抽烟,也硬不饮酒。在我们看来,这些应该是老祖宗的长寿之道吧!”

长寿原因之三:心态良好

在大家在七嘴八舌,一问一答的模式中,我们了解到朱郑氏老人除了喜好运动,饮食清淡之外,还有就是心态好。“我从来没见过她生过气。”外孙女说,在她的印象里,老人总是乐呵呵的。不管是从前和现在,老人从来不与人争吵,老人说,是你的,它就是你的,争来的也要跑,最终还是不属于你的,反过来,你还生气,真是不值得哦。

土地下放到户后,总有些人要侵占她们家土地的一些边边角角,朱郑氏的女儿就气不过,非要去找对方论理。每当出现这些现象后,朱郑氏老人都心平气和地劝说儿女,别去再意得失之分,他多侵占一点点,也肥不到哪里去,何必去争嘛!

长寿原因之四:家庭和睦

朱郑氏能长寿也缘于子孙后代的孝顺。能有孝顺的后代们,这也离不开朱家的家训:“尊敬长辈、孝敬父母、关爱家庭、团结友邻”。正是这样的家训,培育了一个温馨、舒适、和睦的大家庭。

如今,朱郑氏老人已迎来了六世同堂,每逢这个大家庭团圆相聚,热闹的气氛总是让街坊四邻羡慕不已。据介绍,老人共有三儿两女,其中大儿子朱维伯,一生奉献给了农村最基层的工作,如今虽已去世,但他为百姓奉献的事迹,仍然被铭记着。

朱郑氏老人整个大家庭,共有80余人,职业分别有教师、士兵、护士、个体户…别人说隔代亲,老人的子孙们跟朱郑氏真是亲得不得了,在他们看来,家和万事兴,有这样高寿的老人,是一大家子人最大的福气,所以,子孙后代们对朱郑氏老人特别孝顺,使老人每天都感觉生活在幸福的蜜罐里一样。



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

先贤资生

在中国近代史上,曾国藩绝对算得上是响当当的人物,他是清朝著名的军事家、理学家、政治家、书法家、文学家,晚清“中兴四大名臣”之一,湘军之父,官至两江总督、直隶总督、武英殿大学士,封一等毅勇侯,谥曰文正。毛泽东对其极其推崇:“予于近人,独服曾文正!”

虽然很多人都知道曾国藩一生处世高明,颇有心得,但却很少有人知道他养生有术。

养生观之一:

“君逸臣劳”。曾国藩崇尚道家养生思想——“精神修炼法”。他认为,“省思虑,除烦恼,君逸之谓也;行步常勤,筋骨常动,臣劳之谓也。”曾国藩所说的“君逸”即是养心,意即清心寡欲,胸怀坦荡。曾国藩所说的“臣劳”即是肢体常动,经常锻炼,才能保持健康。“君逸”是“静养”,“臣劳”是“动养”。可见,曾国藩非常重视劳逸结合的养生之法。

养生观之二:“惩忿窒欲”

曾国藩认为:“养生之道,莫大于‘惩忿窒欲,少食多勤’。”“惩忿”意即少生气;“窒欲”意即多节俭。这句话的意思是:体质强壮者就好像富人,因戒奢侈而更加富有;体弱者如穷人,因节俭吝

颐养妙招

对那些年岁较大而不便参加慢跑、爬山、打球等剧烈或用力较多运动的老年人来说,做些压腿锻炼,能改善身体状况,延缓器官机能的衰老,起到健身的效果。

压腿锻炼方法简单易行,将一条腿抬起搁在栏杆、矮墙或板凳上,随着手的按压、躯体的弯曲,做压腿运动即可。据运动医学工作者观察,压腿锻炼首先使大腿背

养生一得

到了一定的年纪,老人容易出现致盲性眼病,那就是老年性黄斑。这种疾病需要长期调养。

中医理论认为目为肝肾窍,肝气郁结、情绪郁闷对老年性黄斑变性病情发展有影

曾国藩养生有术

文/刘凯

啬而自我保全。曾国藩认为“养生以少恼怒为本”,经常生气对健康影响很大。在长期的军旅生涯中,他始终坚持“少恼怒”。

养生观之三:“不药为药”。曾国藩受家庭熏陶,反对动辄用丹药治疗,他认为“治身当以‘不药’二字为药”。他在寄给儿子的信中说:“尔虽体弱多病,然只宜清静调养,不可妄施攻治。”曾国藩到了晚年,也极少用药,只是采取“无为”的静养方法来保养身心。

养生观之四:“勤寿逸亡”

曾国藩认为,人若高寿,必须做到经常有事做。整天无所事事,游手好闲,必然短寿。因此,他一生心力劳苦,踏实做事,他自创了“五到”之说(身到、心到、眼到、手到、口到),以勤自励,以苦为乐,并直言“君子有三乐”,其一就是“勤劳而后憩息”!他在给友人的信中说:“古时圣君贤相,盖无时不以勤劳自励。为一身计,则必操习技艺,磨炼筋骨,困知勉行,操心危虑,而后可增智慧而长才干……勤则寿,逸则亡。”繁忙多高寿,这是很多人公认的长寿之法。

养生观之五:“食眠得法”

曾国藩认为,吃饭睡觉虽是小事,但对身心健康的影响很大,“养生之道,当于食眠二字悉心体验。食即平日饭菜,但食之甘美,即胜于珍药也。眠亦不在多寝,但实

得神凝梦甜,即片刻亦足摄生矣。”可见曾国藩对饮食睡眠是多么重视。有一次,曾国藩在谈到儿子曾纪泽时,说:“纪泽身体亦弱,事教以专从眠食二字上用功。眠所以养阴也,食所以养阳也。养眠贵有一定时刻,而戒其多思;养食亦贵有一定时刻,而戒其过饱。”眠食得法,食甘梦甜,这是曾氏独创的另一养生之道。

养生观之六:“矢不间断”

曾国藩很注重体育锻炼,他认为强健筋骨是养生的常态之法。他曾经给家族晚辈立下一个“日常六功课”规矩,即每天必做六件事,“一曰饭后千步,一曰将睡洗脚,一曰胸无恼怒,一曰静坐有常时,一曰习射有常时,一曰黎明吃白饭一碗,不沾点菜。”而且自己身体力行,史料记载,曾国藩“饭菜后三千步近日试行,自矢永不间断”。毛泽东曾师法“曾文正公临睡洗脚,食后千步之法,得益不少”。

养生观之七:“临字弈心”

曾国藩养生还有一个过人之之处:以写字、对弈来养心。曾国藩把写字作为培养忍耐功夫、怡养身心的一种方法,“每日临一百字,将浮躁处大加收敛。心以收敛而细,气以收敛而静。于字有宜,于身、于家也有宜。”曾国藩酷爱围棋,军务政务之余,他通过对弈来转换脑筋,放松心情,镇定情绪,收敛心神。

老年人压腿锻炼可健身

文/曹祈东

侧肌群得到牵伸,其次使臀部组织也受到牵拉。一般在膝关节伸直的情况下髋关节的最大屈曲度为90度,再屈曲必须伴有下腰部和骨盆的活动。因此,将腿搁到一高物上,再继续做上下有节律性的按压,就可进一步牵伸下腰部肌群和软组织。当这些紧缩的肌群得到牵伸,恢复到原先的肌张力时,就会使腰部不适的症状得到缓解和消除,腰部也

因此而感到松软和舒服。

当然,压腿锻炼也要注意安全,1.搁腿的高度要由低到高,循序渐进,不要操之过急,一般可先从45度左右开始,并无不适后再逐渐提高。老年人抬腿高度在70至80度左右即可。2.老年人锻炼时要站稳,压腿不可用力过猛,以免发生意外。3.每次压腿时间不宜过长,要左右交替,5~15分钟即可。

喝杞菊茶治老年性黄斑眼病

文/隽秀

响,因此患者一定要保持乐观的情绪,同时饮食治疗配合很重要。推荐老年性黄斑变性早期的患者可以经常饮用枸杞菊花茶。

枸杞菊花茶做法是将枸杞子10克、菊花5克,每天

一次泡茶,可多次续水,用于眼干、视疲劳、老年性黄斑变性早期。

老年性黄斑变性早期多表现为气虚或阴虚。经常用枸杞和菊花泡茶喝,对视网膜黄斑有保护作用。

