

新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

屠巴海养生之道

长寿之道

屠巴海虽已古稀之年，但思路清晰，讲话声音洪亮，走起路来步速很快。每个月他都要3至4次去参加上海市人大老年合唱团、音乐沙龙活动，或者作曲，或者指挥，或者给大家讲一些音乐知识与动态。看到他生龙活虎的样子，人们钦佩不已。有人说：屠老是70多岁年龄，20岁的心态。

屠巴海是国家一级作曲家、指挥家，原上海轻音乐团团长。改革开放三十多年来，创作大批优秀的音乐作品，如首届东亚运动会会歌《崛起的东亚》、上海慈善基金会会歌《蓝天下的至爱》、2007世界特奥会颁奖音乐《辉煌进行曲》、上海电视台主题曲等；还多次在国家与上海举办的重大艺术活动中担任音乐总监；现为上海流行音乐学会名誉会长。

屠巴海幼年时身体并不好，他是父亲最小的一个孩子。1942年出生时，我们国家正遭受日本铁蹄蹂躏，人民生活在水深火热之中。10岁时屠巴海患上恶性疟疾，人瘦骨嶙峋。父母十分痛心，省吃俭用请来医生治疗，不断

饮食养生

荸荠，又名乌芋、马蹄、地栗，为莎草科植物荸荠的球茎，产于我国南方，秋季、冬初采收，洗净鲜用或风干备用。以个大、新鲜、皮薄、肉细、味甜、汁多、脆嫩、无渣者为佳。

中医认为，荸荠性味甘、寒，入肺、胃经，有清热养阴，生津止渴，消积化痰，止血止痢之功，本品性味多汁，性寒清热，适用于热病伤阴，津伤口渴，阴虚肺热，肺燥咳嗽，食积不消，血痢及崩漏下血等。因此，对秋燥咳嗽，咽喉不适，口干欲饮等症甚效，为秋季食养佳品。此外，荸荠尚有降压作用。但荸荠甘寒，故脾胃虚寒及血虚者慎用。

荸荠以熟食为宜，若必须生食时，应充分浸泡后刷洗干净，再以沸水烫过，削皮再吃为宜，这样可

吃荸荠治咳嗽

文/胡献国

避免感染姜片虫。现介绍三则粥方，供选用。

1. 荸荠粥：荸荠、大米各100克，白糖适量。将荸荠择净，去皮，切块备用。先取大米淘净，加清水适量煮粥，待熟时调入荸荠、白糖，煮至粥熟即成，或将荸荠洗净，榨汁，待粥熟时，同白糖调入粥中，再煮一、二沸服食，每日1剂。可清热养阴，生津止渴，消积化痰。适用于热病伤阴，津伤口渴，阴虚肺热，咳嗽痰多，食积不消，血痢及崩漏下血等。

2. 荸荠藕节粥：荸荠、大米各100克，藕节10个，白糖适量。将荸荠择净，去皮，切块；藕节洗净，榨汁备用。先取大米淘净，加清水适量煮粥，待熟时调入荸荠、藕节汁、白糖，煮至粥熟即成，或将荸荠、藕节洗

净，榨汁，待粥熟时，同白糖调入粥中，再煮一、二沸服食，每日1剂。可清热养阴，生津止渴，消积化痰。适用于热病伤阴，津伤口渴，阴虚肺热，咳嗽痰多，食积不消，血痢及崩漏下血等。

3. 荸荠梨汁粥：荸荠、大米各100克，鲜梨1个，白糖适量。将荸荠择净，去皮，切块；鲜梨洗净，榨汁备用。先取大米淘净，加清水适量煮粥，待熟时调入荸荠汁、梨汁、白糖，煮至粥熟即成，或将荸荠、鲜梨洗净，榨汁，待粥熟时，同白糖调入粥中，再煮一、二沸服食，每日1剂。可清热养阴，生津止渴，消积化痰。适用于热病伤阴，津伤口渴，阴虚肺热，咳嗽痰多，食积不消，血痢及崩漏下血等。

颐养妙招

藿香正气水巧治皮肤病

文/李训刚

藿香正气水治湿疹

每日用温水清洗患处后，直接用藿香正气水外涂患处，每天3-5次，连用3-5天。

藿香正气水治外阴瘙痒

老年性外阴瘙痒者，可将藿香正气水用凉开水稀释50倍后清洗外阴（男女皆可用），洗后不但瘙痒等症状缓解或消失，而且

局部有清爽感。

藿香正气水治足癣

将患足用温水洗净擦干，将藿香正气水涂于足趾间及其他患处，早晚各涂1次，治疗期间最好穿透气性好的棉袜、布鞋，保持足部干燥，5天为1个疗程，一般1-2个疗程即可见效。

藿香正气水治疔

中医一般分为暑疔和多发性疔病，认为是内郁湿热、血热或外受风热暑邪而成，现代医学认为是葡萄球菌感染所致。而藿香正气水方中的紫苏等成分有抑制葡萄球菌的作用，方中藿香芳香化湿；白芷发表、祛风、渗湿，故能散郁除湿治疗疔及疔病。用法是用棉签蘸藿香正气水一日多次涂擦患部。

文/祝天泽



给他加营养，他本人也加强自身锻炼，身体逐步好了起来。由于他热爱体育运动，乐于社会奉献，曾在上海音附中和上海音乐学院求学时，担任学生会体育部长。屠巴海夫人陶世泉，是位小提琴家，从小与其青梅竹马。陶女士身体也不是太好，常有低热等。但她喜欢读中医书籍，相信经络理论，经常研究通过按摩、针灸来治疗自己疾病，这也影响了屠巴海，使其也参与其中，而今自己遇到一些小毛病，老屠也能用按摩、针灸等来解除病痛。

屠巴海认为，而今不少人的主要问题是动得太少，而吃得太多，造成营养在体内堆积，废物排不出来，甚至被吸收到血流里，患上了心脑血管疾病、糖尿病等，有的因并发造成早衰早亡。“退休以后，我一直与运动为伴，一周三次，从家里行走至外滩，然后又从外滩折回，少则2公里，多则4公里、6公里。在饮食上我以素为主，小荤为辅，菜肴力求清淡，每餐不过饱，适当吃一些杂粮。通过长时间行走和饮食调控，我的体力、耐力都有所增加，免疫功能也提高了。”

而今一些老年人腿关节退化现象较为严重，刚过六十岁，走路严重障碍，就要小辈照顾。“为了防止退化，不给后辈带来麻烦，我就在家中练习跪行，在地板上铺上一条毯子，跪着爬行一段时间，平时则补充一些氨糖，由于双管齐下，减缓了衰老退化程度。”

“人的生活充实、丰富、开心很重要，这是健康上一件不可或缺的事。”上海市人大老年合唱团和音乐沙龙活动，由原人大机关中爱乐的退休、离休干部参加。作为其中一员，屠巴海每次活动必到。他常与这些老同志探讨唱法，交流技艺，有时还谈天说地。在这些活动中，屠巴海感受到了生命的活力与老年人的朝气，“它是一股动力，不断鞭策着我前行。它是一面鼙鼓，不断激励着我向上。我越发感到年轻了。”



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

乾隆皇帝这个中国历代帝王的长寿冠军，如果没有对古代医学的清醒认识，或许根本活不到高寿的年纪。原因很简单，那就是乾隆早期是喜欢抽烟的。一个普通人戒起烟来都很困难，但人家皇帝吸了那么多年的烟，却说戒就戒了。

清代皇帝比较重视医学。说到清代皇帝的养生经以及对医学的重视程度，不能不说到乾隆皇帝。抽烟是一种不好的习惯，对身体无益，这些大家都知道，但要真正戒掉并非易事。但说到容易做到难，真要戒掉却不那么容易。

翻开清代文学家李伯元的《南亭笔记》，里面对于乾隆的戒烟写得清

乾隆戒烟达高寿

文/隽秀

清楚楚：“北京达官嗜淡巴菰者十而八九，乾隆嗜此尤酷，至于寝馈不离。后无故患咳。太医曰：‘是病在肺，构厉者淡巴菰也。’诏内侍不复进，未几病良已。”这里的“淡巴菰”，就是如今的烟草。意思是，北京的达官贵人嗜好烟草的人很多。乾隆皇帝则是个超一流的嗜烟者，吃饭与睡觉的时候都烟不离口。后来，乾隆无缘无故地咳嗽，太医诊断说：“是肺部生了病，原因是烟草抽多了引起肺部受损。”乾隆得知病因之后，于是命令内侍从此不再安排他抽烟。过了一段时间，他的咳嗽也就不治而愈了。

吸烟有害健康，烟瘾能够改变

人们的健康，消磨人们的意志。作为中国历史上伟大的政治家，乾隆皇帝的意志与决心，却是很坚定的。从乾隆戒烟的经验表明，只要有毅力，就能戒掉烟瘾。中老年人一般只有戒掉烟瘾，方能长寿。

由于吸烟已经成为一种习惯，戒烟之初，这种习惯一时是难以改掉的，抵御吸烟的念头首先要远离吸烟的诱因，感到焦虑和生气时，自然而然就会想吸烟，此时应放松自己，做深呼吸、默想、练瑜伽、听音乐、看电视等都能够帮你松弛。记住，像乾隆皇帝一样能为了健康而抵抗烟草的诱惑，就是克服再次吸烟最有效的办法。

养生一得

喝“五汁饮”防秋燥

文/李刚

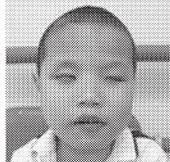
“五汁饮”是缓解秋燥的古方，出自清代名医吴鞠通的《温病条辨》，该方由梨、芦根、荸荠、藕、麦冬组成。具体做法是：取梨100克，荸荠50克，鲜芦根60克，鲜藕100克，洗净去皮后切碎；麦冬10克，开水浸上一个小时，洗净后切碎；然后将5种材料混合榨汁饮用。

建议连续饮用3天，鼻咽干燥的症状会有明显改善，长期喝还能使皮肤和毛发恢复润泽。

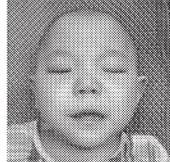
“五汁饮”以鲜品为佳，方中芦根、麦冬若没有鲜品，可以用开水浸泡或煎煮后取汁。

寻亲公告

为了维护儿童的合法权利，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：20161001
性别：男
年龄：6岁左右
特征：身高124cm，
双眼皮发育不良
捡拾时间：2016.10.6
捡拾地点：上海南站
2号、3号出站通道



编号：20161002
性别：男
年龄：2岁左右
特征：身高81cm，
四肢瘫，不会讲话
捡拾时间：2016.2.15
捡拾地点：京江路187
号门口