

87岁陈奇：心地宽广健康快乐

文/顾德惠



长寿之道

2016年11月初,笔者又一次登临上海体育馆附近公寓九楼,探访国家一级演员陈奇,她曾获上海市1978年“三八红旗手”、“海利杯”1988-1989年度全国电影制片厂优秀电视剧“最佳演员”特别奖……各种荣誉证书数不胜数。

陈奇在“央视”热播的《海棠依旧》中扮演周恩来的养母这一角色,惟妙惟肖。不同于昔日“献礼片”模式化的拘泥格调,《海棠依旧》别出心裁凸现了周恩来27年总理生涯最接地气的闪光点,主角配角演技相得益彰,引发老、中、青、少年观众津津乐道。陈奇却谦逊地摆了摆手,讲:“我只是一个小配角。”她表示:“影视剧,与编导、主角、配角各位人员密不可分,包括服装、道具、化妆、灯光、摄影等各方面同事通力合作。成功,源于集体力量。”

陈奇生于1929年9月,祖籍江苏盐城。忆及1944年,大姐导引中学生的陈奇悄然阅读《大众哲学》、高尔基《母亲》、巴金《家》等进步书籍。抗战胜利,陈奇申请加入了中国共产党。1947年,陈奇随同专业剧团搭乘轮船到达祖国宝岛,参加抗战胜利台湾光复两周年纪念活动,登台演出。新中国建立前夕,陈奇在上海艺声广播剧团当演员,冒着生命危险从事地下工作。上世纪50年代初,陈奇在新成立的上海人民艺术剧院工作直至退休。

1953年,陈奇在话剧《曙光照耀莫斯科》演桑妮娅,创下了连演300多场场场客满的佳绩。1978年,陈奇在《于无声处》饰梅林,以她的“老年青春”演活了剧中人“少年青春”。半个多世纪以来,陈奇在《刘胡兰》、《灵与肉》、《药》、《上海一家人》、《孽债》、《结婚一年间》等数十部“话”“影”“视”剧中成功塑造中外人物形象。陈奇淡泊名利,坦言:“我只是做了自己应该做的事。”

昔日穷人有病无钱进医院治疗,能活到古稀之年的人少之又少;如今退休职工有医疗保险,八九十岁健康老人多之又多,百岁老寿星也层出不穷。抚今追昔,陈奇满怀感恩新时代愉悦之情。即使难免高血压等老年人常见病,她却从不怨天尤人,而是适当理疗,心平气和,及时康复。

退休以来,黎明即起,稍事运动,练功健身;出门散步;有时打电脑上网写信,发微博;上老年大学练钢琴;聚会聊天;接受片邀,再上影视屏幕发挥余热出演“老太太”等人物形象,也为颐养天年增添乐趣。

早餐,吃一个熟鸡蛋,又怀抱一只小小钢精锅,内盛麦片、葛根粉、蜂蜜和生姜等食料加水调和煮透的自制“营养粥”;午餐和晚餐,一荤一素一碗米饭,除了油腻的东西之外什么食物都能吃,并不挑食,适可而止。平时常吃水果。

地下工作和演艺生涯的奔忙,犹似练功,使她身心健康。晚年,难免患有“高血压”等毛病,及时就诊,有利于调理身体。陈奇注意心理和生理协合平衡,保持情绪乐观,随遇而安。她自编简易“健身操”:肢体放松,摇头晃脑,伸臂甩手,弯腰扭躯,上下运动,活络筋骨,张目远视,闭目养神。发挥余热,陈奇饰演的角色颇具难度,但她演来得心应手,得益于坚持健身成效。

陈奇现居两室户,有个小保姆同住。她笑语:“吃穿住行什么都不用愁,这套房子又够宽敞的,我是知足长乐啊!”陈奇步履轻盈,陪同笔者来到寓所走廊,眺望大上海繁华景象,轻声轻语:“登高望远,心地宽广。活得健,人常乐……”笑声朗朗,余音绕梁。



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



妙合自然

无牙齿也要刷牙

李大爷已过古稀之年,打从最后一颗牙齿“下岗”后,就与牙刷“拜拜”了。可自从没有刷牙后,嘴里总觉得苦苦的,出气也有一缕异味。他到医院检查没查出什么大问题,医生建议他继续刷“牙”。李大爷心头很纳闷:牙都没有了,还刷啥呢?

生活中像李大爷这样的老年人绝非少见,他们将刷牙看成了牙齿的专利,没了牙,刷牙也就画蛇添足之举了。其实这是一种误区。口中没牙也得刷,因为口腔是一个开放的有菌的环境,没有牙也暗藏细菌,仅剩几颗残牙更容易藏垢纳污,孳生细菌。因此,老人只有几颗牙,也要坚持刷牙,配了假牙后,更要重视刷牙。即使全口都没有牙的老人,在仔细清洁假牙的同时,还应注意牙龈、牙槽、舌面及整个口腔的清洁,所以也要刷牙。

无头发也要梳头

众所周知,梳头是保护头发的好方法。反复梳头可产生生物



银发无忧

有些药易致老人摔跤

文/一文

国外有研究表明,在社区1/3以上65岁及以上的老年人中每年至少发生一次摔跤,而在养老院这一比例则达到60%。摔跤不仅造成老年人骨折,使活动受限,严重的还会诱发疾病甚至造成死亡。

专家表示,老年人跌倒与服用的药物有一定关系,许多药物的不良反应会造成老年人跌倒。主要有:

三环类抗抑郁药、咖啡因、镇静剂、(中枢)兴奋药引起的易激动;抗心律失常药物(IA类,如普鲁卡因胺、奎尼丁)引起的心律失常。

麻醉止痛药、镇静剂和抗胆碱药物导致的认知功能下降和意识混乱;抗癫痫药、抗抑郁药、降压药、麻醉止痛药和镇静剂导致的眩晕和体位性低血压;抗抑郁药、甲氧氯普胺和镇静剂引起的走路步态异常。

老年养生别忽视细节

文/郭旭光

电感应,刺激末梢神经和毛细血管,促进血液循环,加快新陈代谢,从而减少脱发,催生新发。同时,梳头也是促进大脑运动的好方法,能够收到健脑安神的意外效果。另外,通过梳理头发、刺激头皮,能使紧绷的神经得到放松,使紧张、痉挛的血管得以舒张,故对血管神经性头痛、偏头痛、神经衰弱等病症有一定防治功效。

如何梳头呢?头发稀疏或没有头发的老人,可用手指代替梳子梳理,由前发际缓慢梳向后发际,边梳理边揉擦头皮。一般一日梳理三遍,早起后、午休前、晚睡前各一次,每次10~30分钟,用力适中,使头皮出现热、胀、麻的感觉为好。

无身材也要戴文胸

女性一旦进入老年期,身体的曲线往往消失殆尽,注意力便开始由健美逐渐向健康倾斜,只求个没病没灾,什么美不美早被置之脑后,文胸也就顺理成章地“下课”了。

然而,与我们一衣带水的日本女性却“独树一帜”,从青春发育起开始直到辞世,都与文胸“不离不弃”。原来日本女性听从了医生的建议,戴文胸不仅是为了美,更是为了健康。从医学角度看,老年女性,尤其是喂养过孩子的女性,往往胸部肌肉松弛,导致身体前倾,引起驼背,进而压迫肺部,造成呼吸不畅。

无性生活也要洗下身

性生活前男性清洗下身,是出于保护女方生殖道健康的目的。人到老年,不少男人性事也“退休”了,也就有意无意地淡忘了这件事。对此,医生提醒老年男子:勤洗下身还有自我保护的作用,务必善始善终。

男性生殖器,特别是包皮中皮脂腺分泌旺盛,如果不经常清洗,会使分泌物大量积存在包皮下,形成豆腐渣样的包皮垢,引起包皮龟头炎还在其次,如果诱发了尿路感染甚至阴茎癌,那可就是

关乎生命的大事了。

无口渴也要喝水

水在维持生命活动正常运转方面的作用,丝毫不逊于蛋白质等营养要素。饮水量不足使许多人的神经肌肉状态不佳,肝与肾的功能降低,毒性物质增多而成为疾病的“温床”。尤其是老年人,口渴感变得迟钝,等到口渴感出现时,体内缺水已相当严重,此时补水难免有“亡羊补牢”之憾,身体遭受的损失无法补救。

应在口渴感产生之前就补水。一般来说,成人每天应喝水1000~1500毫升。在正常进食情况下尚需喝水1000毫升,方能满足人体代谢对水的正常需求。

无肺病也要咳嗽

说到咳嗽,不少人视其为不祥之兆。其实,咳嗽是人在罹患呼吸系统疾病后的一种保护性反应,目的在于及时清除气管和支气管内的痰液,以便早日康复。因此,不妨将咳嗽作为一种肺脏“大扫除”的方式,为自身健康造福。

每天清晨和傍晚,到室外空气清新之地做深呼吸,吸气时缓缓抬起双臂,突然咳嗽,并迅速垂下双臂,迫使气流从口鼻喷出,咳出痰液,如此反复做10次,每次间歇期做几次正常呼吸,以防过度换气。只要持之以恒,定可获益。

无喜事也要欢笑

笑的保健价值日益受到专家的瞩目,有人把笑比作“类似于原地踏步的良好运动方法”,对心、肝、肺、肾等脏器功能有显著的促进作用。笑还是癌细胞的“杀手”,故多笑是人类防癌、抗癌的有效手段之一。日本学者将“每天尽量地笑”作为“三大长寿秘诀”之一(其他两项是正常的性生活与每天30分钟散步闲逛)。

主动求乐的方法有:多接触具有幽默感的人,多看喜剧、相声、小品,多谈笑话,多欣赏漫画,以获取充分的笑料,使你笑口常开。



益寿新知

常吃红肉易导致视力衰退

文/隼秀

人老了,身体的各项器官都会慢慢衰退,特别是一些感觉器官。许多老年人的视力都有不同程度的衰退。最近一项研究发现,常吃红肉易导致老年性视网膜黄斑病变,从而更容易导致视力衰退。

澳大利亚墨尔本大学眼科研究中心科学家曾经挑选六千余名的健康中老年人参加实验。他们历经四年,观察、记录受试者的饮食情况,主要是肉类摄入情况。研究人员跟踪调查受试者是否出现老年性视网膜黄斑病变。结果发现,1757人出现病变,其中1680人为早期,77人

为晚期。

研究人员把每人每天正常食用红色肉类的量定为一份,结果发现,与每周吃红肉少于五份的人相比,吃十份红肉甚至更多的人患黄斑病变的风险高出47%。研究人员发现,不同种类的肉类对患老年性视网膜黄斑病变的风险影响不同。大量食用红色肉类可能是出现早期黄斑病变的特殊影响因素,因为红肉会促使有害视网膜的物质增多。

老年性视网膜黄斑病变是视力衰退的原因之一。科学家由此建议中老年人尽量减少食用红色肉类,有效预防黄斑病变。