

# 金色池塘 / 长命百岁

新民晚报

## 梦圆一百零一岁 书法益寿康乐随

文 / 顾德惠 周贤良



### 养生之道

102岁沈宗镐,容光焕发,步履稳健,谢绝旁人助力,独自捧出一大叠作品集来,陪同笔者观赏书法墨宝。

沈宗镐,1916年生,江苏吴县人。1949年初,他在旧上海滩主办刊物,发表“人民需要和平”“和平的绊脚石”“从南京逃到广州”“期待与愿望”以及苏联记者在解放区见闻“从陕北到东北”等进步文章数万字,招致国民党反动派查封停刊。彼时警察局长毛森疯狂叫嚣,大开杀戒。他被迫转入地下活动干革命,迎来了上海解放。

1950年,他参与了以于伶为社长的《大众电影》创办工作,这是新中国出版的第一本电影杂志,1952年由中央电影局接办移北京出版。沈宗镐调入上海市文化局,率队进驻上海最大的首轮影院——大光明电影院等处进行学习辅导和调研工作。其后,在上海市第一家被批准为公私合营的淮海电影院(原名“巴黎电影院”)担任公方经理,被选为卢湾区第一届政协委员。1956年,调入人民革市委机关,专职编辑《上海民革》。1958年,受到不公正待遇,被下放农场。

1978年,他被平反复职重返机关,时已62岁,决心好好工作,把失去的时间追回来。先编简报,继而促使《上海民革》复刊成功。1982年2月,中共中央作《关于建立老干部退休制度的决定》之后,他戴上大红花,正式离开机关,发挥余热,继续革命工作,业绩多多。

1989年,沈宗镐参加了创建上海市直机关老干部苍松书画社(后改称“上海市市级机关苍松书画社”)事务,名誉会长有原上海市长汪道涵等人。书画社,为新老干部交替、按年龄从工作岗位退下来的一批爱好书画老同志搭建了弘扬传统文化书画陶冶情操新平台。原中共上海市委秘书长肖卡为社长,沈宗镐是副社长兼秘书长、常务副社长(后为名誉社长)。

如今,沈宗镐让笔者观看当年请汪道涵题字的墨迹,说起上世纪90年代初,海峡两岸关系协会会长汪道涵与台湾方面海峡交流基金会董事长辜振甫等人士多次会谈,在1992年11月达成了以口头方式表达“海峡两岸均坚持一个中国原则”的共识,即“九二共识”。此后,两岸民间人士也常互动交流祖国传统文化艺术。2004年11月,沈宗镐应邀出席来大陆巡展的台湾著名书画家黄永川画展开幕式,彼此互赠书法作品。

沈宗镐所获荣誉证书数不胜数,如:2009年,中共上海市委组织部和市委老干部局授予“上海市离退休干部先进个人”称号;2017年10月,他参加北京名人翰墨书画院等单位联合举办的“不忘初心,继往开来——习近平同志用典书画艺术专题展”,全国各地1200余位书画艺术家创作应征作品共计1500余件,经由公平公正公开评比,选出120余幅作品展览,沈宗镐一幅书法作品脱颖而出,获“金奖”证书,入选“专题展”精品集。102岁老寿星表示:2018年4月“博鳌亚洲论坛”,中国国家主席习近平与台湾地区两岸共同市场基金会董事长萧万长及企业家代表团人士见面,谈到“九二共识”、反对台独、两岸一家亲,显示了海内外同胞复兴中华民族同心声,也成了沈宗镐实现期颐之梦沉浸翰墨书写胸怀的又一主题亮点。

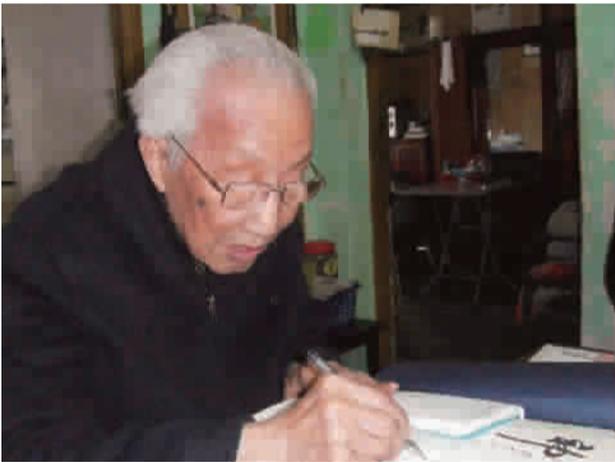
沈宗镐幼承庭训,酷爱书法,长期从事文化工作。离休之后,老当益壮,有了更多时间潜心研究中国传统书法艺术。他的书法作品先后在欧美、东南亚等40余国家和地区展出;获一系列荣誉称号;系世界教科文组织专家成员。

百岁老寿星黎明即起;7时许早餐,喝牛奶,吃面包或蛋糕;闲坐片刻,步入阳台,手舞足蹈稍事活动;读书,看报;10时,或在子女照顾下出门散步;午餐晚餐,大米饭各一小碗,荤素皆食,喜喝大黄鱼头汤;午睡1小时,醒后饮杯咖啡,伴食糕点;阅览碑帖,研习书法;晚间,观看电视新闻,关心国家大事;10时许就寝,睡眠安稳。

沈宗镐一大家子四代十几口人,最小的2岁。六个子女个个孝敬,商定每人轮流负责一个月日日夜夜侍候老寿星起居,好在102岁沈宗镐思维清晰,手脚活络,生活自理,子女主要的家务是烹调美味佳肴。

谈起42岁至62岁整整20年间,体力劳动锻炼了身体筋骨,读书写字坚定了理想信念;尤其66岁他被查出患有肠癌,受组织关怀,及时手术,疗养期间,沈宗镐坚持练字,将病痛一古脑儿置之度外,吃药三年,笔书千日,居然康复。

102岁沈宗镐坦陈心迹:“改革开放新时代,使我改变了人生轨迹,书法益寿延长生命至少40载春秋。我要挥洒笔墨记录一个又一个中国梦想成真,再显百岁老年青春也!”



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



### 银发无忧

随着老龄化社会的到来,老年性骨科疾病发病率会大幅提高,将严重影响老年人机体运动功能及生活能力。老年骨科疾病主要包括:老年性骨质疏松症、骨质疏松性骨折、退行性脊柱病变、退行性骨关节炎及转移性骨肿瘤等一系列与年龄相关性骨骼系统病变。

#### 老年性骨质疏松症盯住女性

老年性骨质疏松症,主要是指发生于老年和绝经后女性的骨质疏松症。研究表明,随着年龄的增加,人体内单位体积骨组织量会逐渐低于正常,表现骨小梁间隙增大、骨基质减少、骨量和骨强度降低。据统计,

## 老年预防骨科疾病

文/刘国信

女性发生骨质疏松性骨折的危险性达40%,几乎每两位50岁以上女性中就有一位在其一生中发生过骨质疏松性骨折,而每4位男性中就有一位出现过骨质疏松性骨折。

预防保健:要积极治疗一些能引起骨质疏松的内科疾病,并注意补充钙质;50岁以上的人慎用糖皮质激素、肝素等药物;同时少吸烟、少饮酒,酒精中毒将导致肾上腺皮质功能亢进而引起骨质疏松;老年人骨折者,石膏固定弊端多利少,长期卧床及活动减少将加重骨质疏松。

#### 骨质疏松性骨折常被忽视

骨质疏松性骨折多发生在老年人,是骨质疏松症最严重的后果,主要发生于胸椎、腰椎、髌部及前臂。发生骨质疏松性骨折不仅影响身高而且还会腰疼,但有的人自己都不知道,以为是人老了就“缩”了。髌部骨折后果最为严重,一年内有20%的病人因并发症死亡,30%有永久残疾,40%的人不能独立行走,80%的人至少有一项日常活动不能独立完成。

预防保健:骨质疏松症的防治可采用多种方

法,包括适量蛋白质、维生素D、钙剂及其他微量元素等基本营养素的摄入;增加日照与户外运动;纠正吸烟、酗酒、偏食等不良生活习惯;对已确诊骨质疏松症或已有脆性骨折患者,应用抗骨质疏松药物治疗不仅有益,而且十分必要。

#### 退行性骨关节炎病变早晨易疼痛

退行性骨关节炎病变包括:髌、膝、肩、踝等关节,主要表现为有关节疼痛、肢体活动受限、肌肉萎缩、关节肿大变形等,常于晨起时疼痛加重,活动后会轻松些,劳累后又加重,休息后又可减轻。一般以负重较大的膝、髌关节最易受累,其发生原因除年老,还与内分泌功能衰退、激素分泌下降、缺少活动、阳光照射不足、缺少钙质等多种因素有关。

预防保健:防治措施包括动静结合,要进行一些缓和的关节运动如打太极拳,可以防止骨关节发生退行性病变;平时勿过度负重和长时间站立及长时间行走,避免受风寒潮湿侵扰;采用理疗、按摩、针灸,选服芬必得或消炎痛等药,可改善症状;多食富含钙及蛋白质、维生素的食品,多晒太阳、补充钙剂及维生素D。



### 益寿新知

## 夜猫子早逝风险比早睡者高

文/方留民

一项新的研究显示,经常熬夜和晚起的人早逝的风险较高。

这项对近50万人持续6年半的研究发现,与自称“早起鸟”的人相比,自称“夜猫子”的人的死亡风险要高出10%。

在此之前,已经有越来越多的研究显示,“夜猫子”生活会对健康产生负面影响。研究人员称,这些影响大多归因于一个人的生物钟与社会上的工作和其他活动时间不匹配。

发表在最近出版的美国《国际时间生物学》期刊上

的这项研究称,如果“夜猫子”尝试变成“早起鸟”,也可能对身体健康产生影响。

美国西北大学范伯格医学院和英国萨里大学的研究人员对生活在英国的大约43.3万人的医疗数据进行了跟踪研究,这些人的年龄在38岁至73岁之间,研究持续时间为六年半。

在研究开始时,参与者被问到他们自己是“夜猫子”还是“早起鸟”,或是认为自己处于这两个群体之间的某个位置。

研究结果显示,夜猫子出现某些健康问题的风

险较大,包括糖尿病、心理障碍、胃肠疾病、神经紊乱和呼吸道疾病。即使在考虑到上述疾病之后,研究仍发现,与“早起鸟”相比,“夜猫子”在研究期间的死亡风险略高。不过,这项研究无法确定夜猫子生活与早死风险之间存在关联的原因。

研究人员呼吁,应进一步研究“夜猫子”是否能够调整生物钟,从而变成“早起鸟”,以及这样的改变是否会降低他们出现健康问题的风险。

(编译自美国《生活科学》2018年4月12日)



### 颐养妙招

## 音乐声声祛病痛

文/郭旭光

科学研究发现,音乐由于速度、节奏和旋律的不同,能起到调节人体节律的作用。

同时,这种作用的产生不仅取决于旋律,还与

发音的乐器有关,如黑管声主要影响血液循环,小提琴和钢琴主要起镇静安抚的作用,而长笛音则是人体情绪的最佳放松剂。

老年人听清脆婉转的

音乐,可使血脉畅通;高血压病人听抒情的小提琴协奏曲,血压能下降十至二十毫米汞柱;失眠的病人则可在催眠曲中安然进入梦乡。