

刻印行善亦寿长

文/惠增



养生之道

我与篆刻家程新六老先生相识于上海静安区工人文化宫,从相识到相知已有十多个春秋了。他以书法篆刻名世,是我所敬仰的老前辈。他今年86岁了,头发花白,精神矍铄,谈吐高雅,个性诙谐。有一次他和我掰手腕,我比他小11岁,竟不是他对手;其他几位中青年也试着与他较劲,结果一个个败下阵来。他何以有如此大的手劲?盖因他数十年来“刀耕不辍”所致。

刻印虽被认为“雕虫小技”,但方寸之间变化多端,气象万千。故虽以篆刻名世必精通书法,尤其文字;又见闻广博,包罗宏富,胸襟开阔,目光远大,自然为人也风雅脱俗,达到“天人合一”之崇高境界。书法篆刻能养身,从事书法篆刻的人,一般多高寿。因为书法篆刻需要深厚的学养、良好的内功、平静的心态和多年的积累。篆刻艺术需要深厚的书法基础,但擅长书法的却不一定都善篆刻。从某种意义上讲,篆刻较之书法局限更大,因此难度更高。程新六篆刻,耽于研习王福厂(1880-1960)、陈巨来(1905-1984)一路。除了取法秦汉玺印外,并取材于碑碣、砖瓦、泉石上的古文字、图案。而在奏刀过程中,又特别注意笔意的表达。近几年来,他的作品更臻于浑朴自然,章法严谨而灵活,笔势厚重而灵动,终于自成面貌。上海书协副主席、著名书法篆刻家刘一闻先生评论他的篆刻作品说:“基本功扎实,路子正。”难怪他的篆刻作品多次在《解放日报》、《新民晚报》、《静安报》等刊登。



说到“养生”话题,他说一种美好的心态,比十贴良药更好地解除生理上的疲惫和痛楚;又说健康是人生的最大财富,经常保持心胸坦然,心情愉快,就是延年益寿的秘诀了。近五六年来,他经历了牙齿全部脱落、脑梗、白内障手术等,但现在依旧身体硬朗,刀耕不辍。就这五年多就刻印千余方,他怎样把养生和刻印结合得这么好呢?

其实他一不吃什么补品,也不专门做操锻炼,一切饮食起居都顺其自然,不给自己过度疲劳。有时感到疲倦时,他马上休息或卧床静养,停止一切活动,甚至吃饭也可延迟。说到“秘诀”,一,莫生气;二,驱烦恼;三,休怀恨。四,莫忧愁;五,常有礼。六,多行善。

一,莫生气 他记住两句话:人欲我生气,我偏不气。人不欲我生气,我莫须气。

二,驱烦恼 有烦恼时,他就读书、刻印。他说:“让知识的海洋,埋葬我的烦恼。”

三,休怀恨 因怀仇记恨伤身,故切莫怀恨伤心。

四,莫忧愁 忧愁是一朵黑云,笼罩着人的心头。快乐即健康,忧愁即疾病。因此身处逆境时,要豁达乐观,避免忧愁。

五,常有礼 “对不起”、“谢谢”、“麻烦了”等礼貌用语常挂在嘴边。把“家有常礼,家无常理”作为格言。此八字是建立和谐家庭之宝。

六,多行善 古人说:“莫为善小而不为,莫为恶小而为之”。

程新六的善表现在多方面,常为人乐道有三点:

一是在静安寺街道社区学校执教书法篆刻,长期坚持在基层为社区教育服务。他执教长达十四年,学生中不乏已加入上海书协和中国书协的例子。

二是他时常免费为有需要的朋友、居民、作家、书画家篆刻印章,书写对联等。

三是他作为居住静安寺街道长达70余年的“老土地”,对静安寺附近道路、交通、邮局、医院、银行、商店、机关、单位了如指掌。几十年来热心为人指路,免除别人焦虑、烦恼,其中故事多多。他把指路作为他的晚年人生乐事之一。他说道:这个社会只要有更多的人愿意帮助别人,才是最美好的。好事可以从小事做起。积小善为大善,帮助别人,快乐自己。日做善事,夜无恶梦;家给人足,福寿绵长。

朋友,您若在静安寺附近邂逅程新六老先生,请不忘向他行一个注目礼,谢谢!



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



节气养生

农历9月8日,是我国二十四节气中的白露。农历书上说:“斗指癸为白露,阴气渐重,凌而为露,故名白露。”据我国古籍说:“八月节,阴气渐重,露凝而白也。”时序到了白露,人们早晨起来,往往可以看到花草树木上有白色的露水,这也是白露这个节气名字的由来。

俗话说:“白露秋分夜,一夜冷一夜。”这时夏季风逐渐为冬季风所代替,偏北风增多,冷空气南下逐渐频繁,加上太阳直射地面的位置南移,北半球日照时间变短,日照强度减弱,夜间常晴朗少云,地面辐射散热快,故温度下降速度也逐渐加快。

入秋以后,气温逐渐下降,昼夜温差加大,空气湿度减小,天气变化快,干燥而多变的天气会给人体带来不适,人们皮肤皴裂,常会感到口干舌燥。

常言道:“一场



饮食养生

宋代大文豪苏东坡到老年仍身健体壮,面色红润,才思敏捷,他对养生很有研究,著有《东坡养生集》等书。他的养生之道中有一条是吃芡实,吃法颇为奇异:时不时取煮熟的芡实一粒,放入口中,缓缓含嚼,直至津液满口,再鼓漱几遍,徐徐咽下。他每天用此法吃芡实,坚持不懈。据说苏东坡还极喜爱用芡实煮成的“鸡头粥”,并称之为“粥既快养,粥后一觉,妙不可言也”。

芡实,又名鸡头米、鸡头实,因其茎上花似鸡冠,苞形类鸡,故有“鸡头”之称。中医认为,芡实性味甘、涩、平,入脾、肾、心经,有补脾止泻、固肾涩精之功,对肾虚遗精、脾虚泄泻甚效。中医认为芡实益肾固精,补脾止泻,为滋养强壮性食



益寿新知

中老年女性要注意控制肉类摄入量,否则会增加心脏衰竭的健康风险。

美国布朗大学的研究人员调查了十万多位五十岁到七十九岁中老年女性的蛋白质摄入量,综合了年龄、受教育程度、种族以及

白露转凉话养生

文/徐锐

秋雨一场寒。”白露时节,凉热交替,气温逐渐下降,不要经常赤膊露身,以防凉气侵入体内。“白露不露身”,是一条很好的养生之道。“白露”之后要随着天气转凉逐渐增添衣服,睡觉要盖被,要随时关注气温变化,预防感冒。

俗话说:“春捂秋冻。”白露时节早晚凉意甚浓,要多穿些衣服,但添衣不能太多太快。秋天适度经受些寒冷,有利于提高皮肤和鼻黏膜的耐寒力,对安度冬季有益。

每个人都要随着节气的变化而随时调节饮食结构。白露时节,在调养身体方面不要一味地强调海鲜肉类等营养品的进补,而忽略了季节性的易发病。过敏体质者,在饮食调节上更要慎重。平时宜进食清淡、易消化且富含维生素的食物,少吃或不吃鱼虾海腥、生冷炙腌菜、辛辣酸咸甘肥之食,如带鱼、螃蟹、虾类、韭菜花、黄花、胡椒等。

《内经》指出:“正气内存,邪不可干。”合理安排饮食可保证机体的营养,使人体的五脏功能旺盛、

气血充实。人体正气旺盛时,邪气就没有机会侵袭机体,自然也就保持健康的身体状态。

白露时节宜早睡早起,保证睡眠充足,注意劳逸结合,防止房劳伤肾。此时白天气温高,电扇不宜久吹,以防受寒感冒。要经常打开门窗,保持室内空气新鲜。在条件许可的情况下,居室及其周围可种植一些绿叶花卉,让环境充满生机,又可净化空气,促进身体健康。

白露时节虽没有春天那样生机勃勃,但是秋高气爽,也另有一番动人景象。此时花木依然茂盛,且有些花的颜色比春季更艳丽,如木芙蓉、秋海棠、紫茉莉、鸡冠花、雁来红以及池塘里的黄色荷花和白色的水鳖花,田野里迎风招展的荻花等,都深深点缀了秋色。正如诗人的描绘:“桂花十里芬芳,芙蓉千姿百态,菊花满地金黄,使人心旷神怡。”此时到公园、湖滨、郊野进行适当的体育锻炼可增强体质。秋游也是一种好的活动形式,既可调节精神,又可强身健体。

秋食芡实进补佳

文/隽秀

物,适用于慢性腹泻和尿频起夜、腰膝痠痛等。民间称它是延年益寿的佳品,尤其是秋季进补的首选。

芡实分生用和炒用两种。生芡实以补肾涩精为主。中医认为,芡实性味甘、涩、平,入脾、肾二经,主要的功用是补脾止泻,固肾涩精。芡实药性平和,不温不燥。

芡实营养成分极易被人体吸收,特别是夏天炎热季节脾胃功能衰退,进入秋凉后功能尚差,及时食用芡实,不但能健脾益胃,又能补充营养素,若平时消化不好,或热天出汗多又易腹泻者,经常用芡实煮粥,有很好的效果。

在秋季进补时,来一碗香香甜甜的芡实粥再好不过了。芡实补中益气,可将其与山药、薏米同煮。准备

山药1根、薏米1两、芡实0.8两、大米2两。将薏米、芡实洗净,清水浸泡2小时。大米洗净。将泡好的薏米、芡实放入锅中,倒1.5升清水,大火煮开。调成小火煮三十分钟,然后倒入大米继续用小火煮二十分钟。再将山药去皮,切成三毫米厚的片,放入锅中再煮十分钟即可。不过,吃芡实时宜慢火炖煮,细嚼慢咽。一次不能食用太多,一般最多以一两为宜,方能起到充养身体的作用。

经服芡实调整脾胃之后,再吃补品人体就容易适应。常吃芡实不但有补肾作用,还可治老年人的尿频之症。若用芡实与瘦肉同炖,对解除神经痛、头痛、关节痛、腰腿痛等虚弱症状,有很大的好处。

中老年女性吃肉太多易心衰

文/晓秀

高血压、糖尿病、冠心病等心衰风险因素发现,与吃肉少的中老年女性相比,吃肉多的人心衰风险几乎翻了一番。

研究人员认为,过多摄入动物蛋白,会影响左心室的功能,从而容易引起心衰。

而且过多摄取动物蛋白会增加体重,这也是引起心衰的风险因素之一。研究人员建议,中老年女性宜多食用蔬菜、水果、全谷物和低脂奶制品,最好少吃红肉。如果实在想吃肉类,尽量吃些不带皮的禽类肉。