

坚持锻炼力争长寿之最

记一百一十四岁寿星黄纪明养生之道

文/吴宽宏



养生之道

“刘大哥讲话理太偏,谁说女子享清闲?男子打仗到边关,女子纺织在家园。白天去种地,夜晚来纺棉,不分昼夜辛勤把活儿干,这将士们才能有这吃和穿。”

“你要不相信(哪),请往身上看,咱们的鞋和袜,还有衣和衫,这千针万线可都是她们连(哪啊)。有许多女英雄,也把功劳建,为国杀敌是代代出英贤,这女子们哪一点不如儿男?”2018年8月13日,现年114岁的老寿星黄纪明应邀当面给记者唱了这一段耳熟能详的豫剧《花木兰》经典唱段《谁说女子不如男》,不仅有板有眼吐字清楚,而且抑扬顿挫很是好听,一大段唱词一个字也没唱错,让记者不由得连连称好!

巨幅压腿彩照拍于十多年前

当天,记者慕名走进陕西省西安市莲湖区土门街道汉城东路社区114岁寿星黄纪明的家时,首先映入记者眼帘的就是客厅里醒目地悬挂的一张巨幅彩色图片。在这张巨幅彩色图片上,一位精神矍铄、神情专注的老太太正在进行单腿独立压腿。其翘起来的右腿居然已经高出了她的头顶!再看端坐在客厅沙发上的黄纪明老人,身着唐装,脚蹬运动鞋,两眼炯炯有神,说起话来思维清晰,语速流利。如果不是其身旁的家人给记者作介绍,记者还真不敢相信眼前这位老人已是114岁的高龄老寿星!

出生于1904年8月15日的老寿星黄纪明,见记者对那幅巨幅彩色图片挺感兴趣,便自豪地告诉记者,说那是十多年前拍摄的照片,已经是过去的事了,还有好照片你没看呢。说着便让自己现年80岁的三女儿刘喜莲拿出全家人给她庆贺106岁高寿时的照片。看着老寿星被四世同堂的一家人围绕着笑容满面的神情,记者真是为老人健康长寿的幸福生活而感到由衷的高兴!

孝女贤婿殷勤侍奉最用心

自1958年以来便一直照顾侍奉老寿星的刘喜莲告诉记者,老寿星的日常生活很有规律,吃的也是很平常的食物,从不挑食,有啥吃啥,做啥吃啥,心胸非常开阔,整天有说有笑,特别是几十年来每天坚持锻炼身体从不间断。每天清晨准时起床出门,到附近的小树林里锻炼身体,挂单杠,荡秋千,单腿独立压腿,一练就是两个小时。晚饭之后再次出门锻炼,不练够一小时不回家。有时天气不好,家人劝她就不要出门锻炼了,歇上一天半天也不要紧,但老人却不同意,说是锻炼身体一天也不能停,照样出门坚持锻炼。在家的时间,老人喜欢看电视,听老家的豫剧,对中央台的“夕阳红”节目情有独钟,几乎一期不落每期必看;而且在看电视听豫剧时喜欢用脑子记,一段一段的台词,一板一板的戏词,老人都能记得一字不差。在记者的要求下,老寿星还当场又唱了一段反映解放初期妇女争取婚姻自由的豫剧。

刘喜莲还对记者说,这些年来母亲一直和她住在一起,在照顾老寿星上,自己的老伴张恩赐确实也付出了很大的努力。当年自己在远离家庭的三桥上班,照顾老母亲和四个孩子的重任就全落在了老伴张恩赐身上,老伴既要在单位上班,又要忙着照顾家里的老人和孩子,的确是整天忙得团团转。幸运的是老伴张恩赐性格温和,厚道善良,对岳母可以说是尽到了无微不至的侍奉照顾责任。直到自己退休回到家里,才开始分担了老伴肩头的重担,两个人一起精心照顾老寿星,从而也给晚辈们做出了好样子。如今,不论是孙辈还是曾孙辈,都是争着孝敬老寿星,因而他们家还被评为莲湖区老年温馨家庭。

坚持锻炼多用脑是老寿星的养生之道

老寿星乐呵呵地对记者说,如今社会这么好,各级领导特别是街道社区的干部这么关心自己,又是送高龄补贴费,又是嘘寒问暖常来慰问,再加上儿孙们又是非常孝顺,自己能健康长寿就是为社会争光,她表示还要力争创造西安市的长寿之最呢。

老寿星说这些年来她也总结出了两条长寿之道,一个是坚持锻炼身体,另一个就是多用脑,精神上不能糊涂,锻炼上不能停歇。有了这两条,就一定能够健康长寿快乐生活。

刘喜莲告诉记者,近年来由于天气变化无常,再加上老寿星年纪越来越大了,老寿星出去锻炼的次数少了一些,但每天在家里,她仍然不忘坚持锻炼身体,将两条腿轮流翘在床边进行压腿和拍打身体各部位,每次一练就是一个多小时,直到微微出汗了才坐下来休息一会。平时的饭量也一直挺大,胃口也好,早上一般要吃两个鸡蛋一根油条,除了正常吃午饭和晚饭之外,晚餐时还要喝一小杯酒。由于饭量好,身体一直也没有什么大的毛病,如今除了耳朵有点背之外,其他方面都挺好。记者临告别之际,老寿星还一再挽留记者说吃了饭再走。记者表示说下次还要再来听老寿星唱豫剧《花木兰》,老寿星听后顿时笑声朗朗,说下次记者再来时她还要多唱几段让记者听。看着这位老寿星乐观开朗的精神状态,记者确实由衷地敬佩这位老寿星真是养生有方啊!



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



养生一得

秋日润肺用酥蜜

文/胡献国

酥蜜,即酥油和蜂蜜,临床二者常合用,故统称酥蜜。秋季气候干燥,燥邪易伤肺耗津,伤阴损肺,而酥蜜有润肺养阴作用,故为生津润肺养阴佳品。常食酥蜜,可补益肝肾。

酥油,为牛乳、羊乳经提炼而成的酥油,其中用牛乳提取者名牛酥,用羊乳提取者名羊酥,古人认为牛酥胜于羊酥。中医认为,酥油性味甘、平,入脾、肺、肾经,有滋养五脏,补益气血,润泽毛发之功。《本草纲目》言其“益虚劳,润脏腑,泽肌肤,和血脉”。《随息居饮食谱》言其“润燥充液,滋阴止渴,耐饥,养营清热”,因而对于五脏亏虚,体质虚弱,虚劳发热,肺虚久咳,痰中带血,胃脘隐痛,大便燥结,毛发枯萎等,颇有效验。

蜂蜜,为蜜蜂科中华蜜蜂在蜂巢中酿成的糖类物质。中医认为,蜂蜜性味甘、平,入脾、肺、大肠经,有补中缓

急,润肺止咳,润肠通便之功。《本草纲目》言“其入药之功有五:清热也,补中也,解毒也,润燥也,止痛也。生则性凉,故能清热;熟则性温,故能补中;甘而和平,故能解毒;柔而濡泽,故能润燥;缓可以治急,故能止心腹、肌肉、疮疡之痛;和可以致中,故能调和百药而与甘草同功”。它同酥油合用,既香甜润口,又可增强补益之力。现介绍2则食疗方,供选用。

1. 酥蜜粥:酥油30克,蜂蜜10克,大米100克。将大米淘净,放入锅中,加清水适量,待沸时调入酥油、蜂蜜,煮至粥熟服食,每日1剂。可滋养五脏,养阴润燥。

2. 酥蜜茶:酥油、蜂蜜、茶叶各10克。将茶叶择净,与酥蜜同放入茶杯中,冲入沸水适量,浸泡片刻,频频饮服,每日1剂。



饮食养生

菟丝蓉芪炖乌鸡治骨质疏松

文/郭旭光

骨质疏松症是中老年人的常见病、多发病,绝经后妇女尤为多见。患者大多没有特别不适,只是在发生病理性骨折时才会引起重视。其临床表现常有周身骨痛、乏力,患者常常误以为是关节炎。疼痛以病变明显的脊椎与骨盆区及骨折处为主,当改变体位或上下楼梯时,疼痛更为明显,以致身体活动受限。上述症状一旦发生,一般不易治愈,故应积极预防,阻止本病发生。中医把骨质疏松症归属“骨痿”“骨枯”“骨痹”范畴,认为其发病机理为肾虚及脾虚,故针对病机而采用补肾壮骨、益气健脾的治疗方法。这里推荐一款菟丝蓉芪炖乌鸡治之,患者不妨一试。

材料:菟丝子20克,黄芪30克,肉苁蓉15克,乌鸡1只(约0.75公斤)。

做法:将以上药物洗净,乌鸡去肠

杂,洗净;姜拍松,葱切段。将所有食材放砂锅内,加入适量清水,置武火上烧沸,再用文火炖煮2小时,加入盐调味即成,饮汤食鸡肉。

方中菟丝子味甘、辛,性温,归肝、肾、脾经,功能滋补肝肾、固精缩尿、养肝明目、温脾止泻。黄芪味甘、性微温,归脾、肺经,有补中益气、益卫固表、利水消肿之功效;肉苁蓉味甘、咸,性温。归肾、大肠经,能补肾壮筋骨、益精、润燥、滑肠。治男子阳痿、女子不孕、带下、血崩、腰膝冷痛、血枯便秘。《本经》云:“主五劳七伤,补中,除茎中寒热痛,养五脏,强阴,益精气。”乌鸡味甘,性平,归肝、肾、脾经,功能养阴补血、健脾补虚。诸药合用,共奏补肾壮筋骨、益气健脾、益精滑肠之功效,适用于气虚乏力,腰膝冷痛,血枯便秘等症。需要注意的是,阴虚火旺及大便溏泄者忌服。



益寿新知

多吃柠檬可预防骨质疏松症

文/宁蔚夏

柠檬是受大众欢迎的水果,其中含有丰富的维生素C和柠檬酸、柠檬烯等营养素和有效成分,具有抗氧化和降血压等功效,因而也是不可多得的保健食品。不仅如此,最近据朝日新闻报道,日本广岛大学柠檬健康科学研究中心一项新的研究表明,长期食用柠檬能够促进钙的吸收,预防骨质疏松症。

日本六成以上的柠檬产自于广岛,因此该县又有“柠檬县”之称。该研究由广岛大学与波卡札幌饮料制造商共同进行,参试者为中老年女性共40人,每天喝含钙的柠檬果汁200毫升,

连续饮用6个月,结果显示,从骨组织中溶解进入血液的钙平均被抑制了14%,骨密度3个月平均上升了1.32%,此后大体上一直保持这一水平。

骨质疏松症被认为是由于钙元素持续不断地从骨骼流失导致骨组织空疏、骨质脆性增加的疾病,该研究发现柠檬能够通过提高钙的吸收预防骨质疏松症的效果,是柠檬酸性成分的柠檬酸所具有的螯合作用而实现的,即柠檬酸与体内的钙结合,形成螯合钙,从而使钙更容易吸收,为壮骨健骨所用。

(译自《朝日新闻》)