



长寿之道

在那遥远的地方，有位好姑娘。人们走过了她的帐房，都要回头留恋张望……

在浦东新区一次企业家信息发布会上，满头银发、年近9旬的浦东新区企业、企业家联合会顾问江荣先生亮嗓一曲《在那遥远的地方》，激起了全场热烈的掌声。一些年轻的企业家说：江老嗓子如此洪亮，中气十足，看起来身体状况不错，奔百岁没问题！

江荣早在新中国成立前就参加我党地下斗争，并于1948年加入了中国共产党。新中国成立后曾任华成电器厂党总支副书记，机电一局党委书记，上海市总工会主席等职。1992年离休。

在离休后的12年时间里，他总的身体状况很好，积极发挥余热，先后在市政协、浦东新区企业、企业家联合会工作过。

天有不测风云。2004年江荣被查出患有前列腺癌，这仿佛如晴天霹雳，让他惊呆了。从医生处获悉他最多只能活两三年。当时他痛苦、忧虑、绝望。但是他转而一想，事已至此，再后悔痛苦也无用，关键是要科学应对。

“首先要心态调整好，这是对抗癌症的关键一着”。他想到市抗癌俱乐部袁正平会长的抗癌故事：他患

江荣养生之道

文/祝天泽

有淋巴癌，医生判他生存期只有三个月，他不信邪硬是活了十多年。“他的癌症比我重，他能活，我也能活。我一定要增强信心，战胜病魔。”由于不背包袱，照常生活与工作，一切感到无所谓，手术后的江荣身体逐渐得到了恢复。

“抵抗力来自于体育锻炼，适当运动有益于健康。”在这一思想指导下江荣积极参加体育锻炼。每天早上五点起床，他先做一套20分钟健身操，这套健身操是他自己创编的，从头到脚使自己身体各个部位都活动到；然后他到附近体育场走上4至5圈，回来后练习写毛笔字，30分钟。持之以恒的锻炼，使他体力不断增强。

在饮食上，江荣采取“适量、清淡、多样”的原则，每餐八分饱。早餐：一个鸡蛋、麦片、两个包子。中餐：三菜一汤，有荤有素。晚餐：不吃饭。以葛根粉、麦片和番茄为主。由于饮食控制得较好，使自己手术后脆弱的身体得到了充分的营养补充，慢慢强健起来。

唱歌也是江荣平时最喜爱的。每次与朋友、老同事聚会，他往往会高歌一曲。他唱的歌多数是红色歌曲、经典歌曲、海派歌曲，常常会激起人们对难忘的峥嵘岁月回忆。“唱歌好啊，能抒发人的心声，提高心肺功能，增加人的心理愉悦度，对健康有益。”江荣说。

年近9旬的江荣还钟情于发微信。每天早上他都要给四五个朋友圈发微信，新发生的事情，好看的内容，精彩图片他都会一一发过去，与朋友共享。“唯有负面信息我是不发的，这对社会会产生危害，带来负面作用与影响。我坚守这条底线。”有时只要两天不发信息，朋友就会来问：江荣怎么啦，是否生病了？当朋友再次收到江荣发来的信息时，心里才释然。许多朋友也会及时发来他们获得的各种信息，与他交流。“这种互发信息的方式，很好，能开拓自己的视野，增进各类知识。有的新奇的东西，还能使人会心一笑。”

古人云：天地万物之理，皆始于从容，而卒于急促。事从容有余味，人从容有余年。也就是说，从容不迫的心态能让人延年益寿。过去江荣在领导岗位上性子很急，事情一大堆，主要是为了急于完成各项任务。患病后为了有利于自己健康，他的性格变了，由急变慢：走路慢、讲话慢、办事考虑周到慢慢办。“性格的变化为自己长寿创造了条件。”



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



饮食养生

末代皇帝溥仪在《我的前半生》一书中记载，早膳内容有“三鲜鸭子”“鸭条溜海鲜”等，什么原因让帝王之家对鸭肉如此看好？

鸭肉的营养价值与鸡肉相仿。不过，平常吃的肉禽类大多是温热性，而鸭肉最大的特点就是不温不热，清热去火，所以容易上火者可以多吃鸭肉。在中医看来，鸭肉性味甘、寒，入肺、胃、肾经，具有补虚滋阴、养胃生津、补血行水、清热健脾等功效。秋季吃鸭肉，既能补充夏天过度消耗的营养，又可消除以前的暑热给人体带来的不适。

鸭是为餐桌上的上乘肴馔，也是人们进补的优良食品。鸭肉“填骨髓、长肌肉、生津血、补五脏”，可补虚生津、利尿消肿，适用于阴虚内热引起的低烧、便秘、食欲不振、干咳嗽等症。一般来说，若是体质虚弱，食欲不

秋食鸭肉正当时

文/隽秀

振、大便干燥和水肿的人食之有益健康。《本草纲目》记载：鸭肉“主大补虚劳，最消毒热，利小便，除水肿，消胀满，利脏腑，退疮肿，定惊痫。”

体质虚寒，受凉引起的不思饮食，胃部冷痛、腹泻清稀、腰痛及寒性痛经以及肥胖、动脉硬化、慢性肠炎应少食。营养不良、产后病后体虚、癌症患者及放疗化疗后、糖尿病、肝硬化腹水、慢性肾炎、浮肿者宜食鸭肉。体内有热、上火、发低热、食欲不振、大便干燥和水肿者食用鸭肉更佳。

鸭子吃的食物多为水生生物，故其肉有大补虚劳、滋五脏之阴、清虚劳之热、补血行水、养胃生津、止咳自惊、消螺蛳积、清热健脾、虚弱浮肿等功效；治身体虚弱、病后体虚、营养不良性水肿。公鸭肉性微寒，母鸡肉性微温。入药以老而白、白而骨乌者为佳。

鸭肉食疗方

一、鸭肉荸荠荷叶汤

做法：准备瘦鸭一只，去头及内脏，切块、炖至半熟，加入荸荠500克，菊花、荷叶各50克，纱布包好，小火炖熟，撇去浮油，酌加配料，吃肉喝汤。用于阳热亢盛，阴虚虚引起的头晕、头痛、便秘等症。

二、老鸭莲藕木耳汤

做法：准备老鸭一只，洗净切块，保留鸭内金。炖半熟时加入鲜藕100克，黑木耳50克，小火炖熟，吃肉喝汤。调料中少用花椒、大料、桂皮、干姜等温热之物。用于脾胃有热引起的恶心干呕、口舌生疮、食欲不振、咽干口燥等症。

三、老鸭鸡肉汤

做法：准备老鸭一只，母鸡一只，取肉切块，加水适量，以小火炖至烂熟，加盐少许调味服食。此方取老鸭肉、母鸡肉皆善于益气补血，故配合应用，适宜眩晕心悸或血虚所致的头晕头痛者食用。



银发无忧

中医认为，打呼噜憋气的主要病因是脾失健运。其主要病理机制为湿热窍闭神昏，痰瘀互阻、气机不利所致。在治疗上一般以益气健脾、活血化痰、梳理气血为基本法则。笔者这里介绍一些行之有效的药食疗法，供患者参考选用。

【方一】川椒5~10粒，每晚睡前用沸水泡水1杯，待水凉后，弃川椒服下，连服5天。可减轻打呼噜或呼吸暂停。

【方二】炒枣仁15克，于每晚睡觉前先洗脚，然后口嚼枣仁80~100粒，连服9天。

【方三】葱白3根，切成9厘米长，每晚睡前口嚼咽下，连续7天即可见效。

缓解打呼噜锦囊妙法

文/郭旭光

【方四】燕麦50克，南瓜100克，红薯100克，胡萝卜1根，后三者切短或块，加水与燕麦同煮，为1日量，分3~5次服完，对糖尿病合并打呼噜与阻塞性睡眠呼吸暂停综合征病人有效。

【方五】白术15克，茯苓20克，石菖蒲10克，苍耳子6克，合欢皮8克。水煎服，每日1剂，分早、中、晚饭后半小时服用，7天为1个疗程。

【方六】龙胆草、当归各10克。加水适量浸泡1小时以上，大火煮沸后改用小火煮20分钟，倒出药汁后再用同样方法熬第2遍，混合2次所煎汁液，于睡前分2次服。一般连用3天即可见效。

【方七】青果、乌梅、山楂各6克，烘干研末，用作咽喉部喷雾；或水煎服，每晚睡前30分钟服用。可使患者睡眠时打呼噜症状减轻，由此引起的口干、舌燥等症状亦消失，呼吸暂停次数明显减少。

【方八】山楂40克，陈皮10克，红糖适量。将山楂去核打碎，陈皮切碎，加入2碗水煎汤，水开

后加入红糖，待水剩下1碗时温热服用。每日分早晚2次温服。此汤具有行气活血，化痰止鼾之功效，适用于讲话费力、打呼噜胸闷者。

【方九】黑木耳5~10克，河鲫鱼一条（250克）红烧，1日食完。对有心脑血管并发症的打呼噜与阻塞性睡眠呼吸暂停综合征病人有效。

【方十】核桃仁5枚，甜杏仁10克，茯苓粉15克，打粉混匀分2次服用，此为一日量。

【方十一】绿茶若干，泡水频饮，可以作为阻塞性睡眠呼吸暂停综合征中止的辅助治疗方法。

【方十二】番茄1~2个，橙子1个，西瓜100克，胡萝卜1根，打汁。此为1日量，分次饮用。可缓解打呼噜，但会腹泻，合并糖尿病患者禁用。

【方十三】黄芪、丹参各15~20克，石菖蒲、郁金、赤芍各12克，枳实、清半夏、陈皮、茯苓各10克。水煎服，每日1剂，半月为1个疗程。



颐养妙招

中医认为，燥主秋令，燥邪为患，易伤津损肺，耗伤阴液，从而出现肺燥干咳，咽喉干痒诸症，当以润燥清肺为治，饮食疗法有明显的治疗效果。

1. 川贝炖冰糖：川贝母10克，研为细末，放入锅中，加冰糖及清水适量，炖沸即可，每日1剂。可润肺止咳，化痰散结。

2. 雪梨川贝饮：雪梨1个，洗净，切碎；川贝母10克，研为细

秋燥咳嗽 食疗有方

文/胡献国

末，同放锅中，放入冰糖，加清水适量煮沸，频频饮服，每日1剂。可润肺生津，化痰止咳。

3. 银耳炖冰糖：银耳5克，发开洗净，放入锅中，加入冰糖及清水适量，炖至银耳烂熟服食，每日1剂。可养阴润肺，生津止咳。

4. 罗汉果瘦肉汤：罗汉果1个，洗净切碎；陈皮10克，切丝；猪瘦肉100克，切丝。加水同炖至猪肉烂熟后，去罗汉果、陈皮，饮

汤食肉，每日1剂。可理气化痰，润肺止咳。

5. 雪梨黑豆汤：雪梨1个，洗净切碎；黑豆30克，同放锅中，加清水适量，炖煮半小时以后，去渣取汁，频频饮服，每日1剂。可滋阴润肺，化痰止咳。

6. 蔗汁蜜糖饮：甘蔗适量，榨汁约100毫升，与蜂蜜适量拌匀，频频饮服，每日1剂。可润燥化痰，养阴止咳。