

94岁佳偶百岁翁

感恩时代康乐梦

文
顾
德
惠



长寿之道

秋阳杲杲,亲情浓浓。

10月初的一天早晨,邂逅相遇同乡人昔日老邻居黄玲娣阿婆,应邀去她家坐坐。上楼之时,正欲搀扶老人家,她却摇手示意婉言谢绝了。缓缓跟随她稳步上行。来到四楼。她又转到厨房间,给我端来一杯饮料。老人家侃侃而谈:“2018年特别开心——中秋佳节、国庆佳节‘双喜临门’,对阿拉全家人来讲更是‘四喜临门’哪!”老寿星张荣安笑容可掬,端坐一侧。

退休职工94岁黄玲娣口齿清楚忆述近况,同时,手指灵巧剥去毛豆外壳:今年中秋节前,她陪伴老寿星张荣安,健步来到沪上一家典雅恢宏的大酒楼宴会厅,张家第四代人一个小姑娘和一个小男孩代表全体宾客献上馨香鲜花,老寿星伉俪心花怒放。

黄玲娣笑道:“瞧!阿拉老头子今年已超越了实足99岁高龄,依照中国民间习俗,虚岁已达期颐之年。正巧阿拉上海一个孙子已过三十而立之年结婚,定居海外的几个直系亲属同龄人照样收到了请柬。从相隔万水千山异国他乡回返上海一趟探亲真不容易,尤其是从小在黄浦江边青梅竹马一道长大格小八腊子,其中有几个小囡已去澳大利亚、日本或西班牙留学打拼,现在当地成家立业,天南海北,工作繁忙,想在老家同一地点同年同月同日同一时辰久别重逢确实难上加难啊!儿孙们一致提议:趁此相聚机遇,一大家子人团团圆圆,为老寿星名正言顺举办百岁大寿喜宴庆典,对阿拉张家人来讲正是喜上加喜一大佳事,良辰美景其乐融融!”老寿星张荣安和黄玲娣夫妇自然喜出望外。黄玲娣阿婆快人快语:“考虑故乡当地小辈们读书或上班哪能耽误?所以,这次阿拉只邀请了宁波直系亲属晚辈第二代人,他(她)们已退休了,会同上海亲眷,共60人,坐满六桌。假如阿拉亲属四代人全部出席的话至少有一百多人。”

宴会厅显要位置凸显特大“寿”字和“寿比南山高,福如东海长”等吉祥字语,引人注目。席间,不远万里专程前来赴宴的一个定居西班牙的孙辈人打开手机屏幕,让老寿星观看张家第三代同龄人自上海传至海外的刊于《新民晚报》去年9月17日《金色池塘·长命百岁》版拙文《98岁张荣安:童心未泯拳脚勤·知足长乐身心健》和健身彩照,还有外国友人短信点赞,汉语译成:“高龄华人身体棒”、“中国太极拳功夫好”……乐得老寿星张荣安眉毛胡子也快飞舞起来啦!

张荣安和黄玲娣老两口日常生活很有规律:

早晨5时许起床;黄玲娣阿婆一如既往地操作家务,老伴张荣安或助一臂之力,屋里屋外收拾得干干净净一尘不染;她还谢绝别人代劳,坚持一人出外买菜,回家上厨房掌勺烹调美味佳肴;让夫君张荣安每天独自步行去公园打太极拳;一日三餐,同桌共食,荤素皆吃,营养丰富,尤喜宁波家乡风味的大汤黄鱼头、面拖蟹、油爆虾、糖芋艿、咸菜毛豆子炒肉丝、红烧猪肉与牛肉,不吃肥肉;午睡,约2小时;下午,老夫老妻携手出门闲走,步履稳健,同去公益活动场所适当健身,乐此不疲;晚饭后,观看电视,最爱欣赏喜剧、越剧、沪剧和故事片;夜里10时许就寝。

黄玲娣阿婆透露:老寿星张荣安谆谆教诲儿孙们务必牢记自己是堂堂正正中国人——懂得感恩和回报。宁波人有句老话:“时也!运也!命也!”时代不同了,含意也不同了。老寿星张荣安盈盈笑说:“躬逢盛世新时代,现在全家四代人都有好运道来,知足长乐,阿拉才会得长命百岁哟!”

黄玲娣阿婆满怀深情望了望夫君张荣安,倾诉心声:“阿拉是‘少年夫妻老来伴,相濡以沫一生缘’——旧社会,有难共当;新社会,有福同享。国泰民安,才能圆梦。”百岁老寿星闻言,开怀大笑。身边同乡人也乐了。

正是:感恩新时代,康乐同圆梦。



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



颐养妙招

皮肤瘙痒症,是指无原发
性皮肤损害,而以瘙痒为主要
症状的皮肤感觉异常性皮肤病,
多发生在气候干燥的秋冬
季节。有些老年人一到秋冬季
节就感到皮肤瘙痒,一直痒到
第二年的四、五月份,待天气
转暖后才逐渐恢复正常。瘙痒
的主要部位在脊背处,这种病
症发生的主要原因是皮肤萎
缩,退化,干燥以及皮肤神经
功能失调,其次是某些内衣和
外界温度的突然变化对皮肤
产生的刺激所致。本病的瘙痒
多呈阵发性,每于睡前加重,
因剧痒而搔抓,皮肤可出现抓
痕、血痂、苔化、色沉可色素
减退等继发性损害。如果患有
泌尿系统疾病或内分泌功能障
碍等疾病的老年人,更易发生
此类疾病。

中医认为,老年人皮肤
瘙痒症多为气滞血淤,肌肤失
养,加上秋冬季节气候干燥所
致,当以凉血化淤,



饮食养生

胖大海,又名
大海、通大海,为
梧桐科植物胖大
海的成熟种子。中
医认为,胖大海性
味甘、寒,入肺、大
肠经,有清宣肺
气,清肠通便之
功,本品善于开宣
肺气,清泄降火,
为喉科常用药,适
用于肺气闭郁,痰
热咳嗽,肺热声嘶,
咽喉肿痛,目赤牙
痛,大便秘结等。《
本草正义》言其
“善于开宣肺气,并
能通泄皮毛,开音
治暗,爽嗽豁痰”。
民间常用本品3—
5枚沸水泡饮。药
理研究表明,本品
种子外层含西黄
芪胶黏素,果皮含
半乳糖等,对流行
性感冒有抑制作
用。口服其浸液,
可增强肠内容积,
对肠壁有机械刺
激作用,反射性地
增加肠蠕动,故有
缓泻作用。胖大
海制剂可使动物
血压明显下降,水
浸提取物有利尿
和镇痛作用。秋
高气爽,气候干
燥,人们常易发



益寿新知

一项澳大利亚研究指出,良好的睡眠质量比睡足八小时的睡眠时间更重要。医生也建议随着年龄的增长,中老年人可以酌情适当地减少睡眠时间。

悉尼查尔大斯帕金斯中心研究员与芬兰及挪威的研究人员合作,分析了14557名澳大利亚成年人的睡眠

皮肤瘙痒 膏疗有方

文/胡献国

祛风止痒为治,介绍几则药膏方,供选用。

1.龟苓膏:龟甲150克,土茯苓、广金钱草、地黄、防风、川木通、金银花、槐花、茵陈各15克,甘草5克。将龟甲醋炒,破碎,与诸药同放锅中,水煎3次,3液合并,文火浓缩,加入等量蜂蜜,煮沸收膏即成。口服,每次20~30克,每日2次。可滋阴降火,清热解毒。用于湿热下注引起的湿疹、皮肤瘙痒、便血、尿痛及妇女黄带。

2.苍耳草膏:苍耳(鲜者,连根带叶)适量。将苍耳草洗净,切断,晒干后,放大锅内,加水适量,由早晨7时,熬至午后,将汁滤净,再将药汁熬至晚7时,加等量蜂蜜收膏即成。每次10ml,每日3次,温黄酒适量送服。可祛风止痒。适用于诸风、风湿、四肢拘挛、一切疹疹、白驳风等。

3.苍术膏:苍术1000克,当归90克,白鲜皮60克。将诸

药择净,研细,水煎3次,3液合并,文火浓缩,加等量蜂蜜煮沸收膏即成。每次20毫升,每日2次,温开水适量送服。可养血润燥,祛风止痒。适用于皮肤燥痒、毛发红糠疹、毛孔性苔癣、掌跖角化、鱼鳞癣等。

4.泽肤膏:牛骨髓、酥油、蜂蜜各等量。将三药同入锅中,文火浓缩收膏即成。每次20毫升,每日3次,温黄酒,或温开水适量送服。可滋阴养血,止嗽荣筋。适用于皮肤燥痒、肺燥咳嗽、皮肤枯燥如鱼鳞等。

5.当归地黄膏:当归、生地黄各等量,蜂蜜适量。将生地洗净,切细备用。当归择净,水煎取汁,共煎3次,文火浓缩后,纳入生地、蜂蜜,煮沸收膏即成,装瓶备用。每次20毫升,每日2次冲饮,或调入稀粥中服食。可养阴活血。适用于血虚生风、皮肤燥痒、自汗遗精等。

秋日佳饮胖大海

文/古楠

生咽炎、咽痒不适等症,慢性
咽炎也常在这时候加重,常用
胖大海泡茶饮服,可生津润
燥,化痰止咳,养阴润肺,有
效地防止咽喉干燥等不适。故
胖大海有“秋日保健佳品”之
称。

胖大海虽有保健作用,但不
宜长期饮服。胖大海性味甘
寒,故中焦脾胃虚寒、脾肾阳
虚者不宜选用。胖大海有泻
下作用,故慢性结肠炎、大便
溏泄者不宜选用。从中医辨
证角度来看,声音嘶哑、肺
燥咳嗽有风寒、风热、肺
肾阴虚等不同,而胖大海
主要用于风热、肺燥引起
的咽喉音哑,故风寒、肺
肾阴虚引起的声音嘶哑不
宜选用。现介绍几则胖大
海治疗方,供选用。

1.大海冰糖饮:胖大海2
枚,冰糖适量。将胖大海置
杯中,冲入沸水,纳入冰糖,
溶化饮服,每日1剂。可清
热解毒,利咽止痛,适用于
慢性咽炎,咽喉不利,秋
燥咳嗽,肺燥干咳等。

2.大海桔梗茶:胖大海2

枚,苦桔梗5克,蜂蜜适量。
将胖大海、桔梗同置杯中,
冲入沸水,纳入蜂蜜浸泡
饮服,每日1剂。可清热利
咽,适用于慢性咽炎,咽喉
不利,咽痛声嘶,大便秘
结,小便短黄等。

3.大海绞股决明茶:胖大
海2枚,绞股蓝5克,决明子
5克,蜂蜜适量。将三者同
置杯中,冲入沸水,纳入蜂
蜜浸泡饮服,每日1剂。可
清热疏肝,润肠通便,适用
于慢性咽炎、高血压、高
血脂、脂肪肝、习惯性便
秘等。

4.大海罗布麻茶:胖大海
2枚,罗布麻5克,蜂蜜适量。
将胖大海、罗布麻同置杯
中,冲入沸水,纳入蜂蜜浸
泡饮服,每日1剂。可清热
平肝,适用于慢性咽炎、
高血压、慢性肾炎等。

5.大海枳椇茶:胖大海2
枚,枳椇子5克,茶叶适量。
将三者同置杯中,冲入沸
水适量,浸泡片刻饮服,
每日1剂。可清热生津,适
用于慢性咽炎、糖尿病消
渴等。

良好睡眠质量比睡足更重要

文/隼秀

睡眠模式,以及其睡眠模式与其
身体机能、情绪及社会表现的
关联。

研究发现,睡眠质量差与个人的
身体机能有关,与睡眠时
间长短并无关联。对睡眠
质量好的人而言,他们每
天只睡大约六个小时就可
以与那些每天睡六到八个
小时的人表现得一样好。而

睡眠质量差的人而言,哪怕
他们每天的睡眠时间超过
八小时,他们第二天的表
现依旧不好。

悉尼大学研究员格洛齐耶
则表示,虽然社会已经普
遍认可八小时睡眠这一理
念,但医生却往往建议随
着年龄的增长,人们应该
适当地减少睡眠时间。