



## 长寿之道

2017年7月30日上午,庆祝中国人民解放军建军90周年阅兵在朱日和训练基地举行。远在千里之外的陕西宝鸡市金台区西关社区,百岁抗战老兵马景新老人和他91岁的妻子段景荣此时正认真收看着电视上阅兵实况直播。

出生于1917年的马景新曾经历过抗日战争与解放战争。在那个艰苦卓绝的岁月里,他从一个穷长工成长为革命战士。马景新说他一直有个信仰,那就是“没有共产党就没有新中国,没有共产党,就没有马景新的今天”。

马景新年轻时家里穷得叮当响,他只好给地主家当长工。那时正值抗日时期,到处都是日本人建的碉堡,村里有地下组织的交通站。组织让马景新负责送情报,他就白天给地主家干活,晚上趁别人不注意,偷偷地跑到交通站送情报,送完情报还得回来为地主家看门。就这样,马景新一边用给地主家做工的身份打掩护,一边给交通站送情报,同时还要负责抗日宣传工作。

当时,上级要培养部队干部,马景新接受组织的安排。1945年日本投降后,马景新所在的连改组为河南八分区23团。1948年攻打临汾的时候,马景新所在的连队负责给前线战场上的战士送饭。由于战斗非常激烈,除了随时飞来的子弹和大炮外,还时有飞机的轮番轰炸,饭送不上前线。这时,马景新说,不管怎么样,都要把饭送到前线阵地。说完,他就带头往前冲。他们冒着枪林弹雨,好不容易将饭送到了战士们手中。马景新说,干革命就得不怕死。

退休后的马景新一直坚持每月15日上党课,30年来雷打不动从不间断。去年冬天,由于下雨路滑,马景新上完课回家途中摔倒,自己买了创可贴贴上,家人发现后劝他天气不好就不要去了,可马景新回答说,“党是命根子,党课不能缺,要不忘初心坚持上好党课。”

除了上党课,马景新还喜欢看书看报,家里的阳台上摆着一堆整理好的书籍和报纸,这都是他平日看过的。

马景新说,年轻的时候自己吃过苦也受过累,很感谢党给他的关怀,他说:“党员一辈子都不能退休,就算身体退休思想也不能退休。”

马景新是个热心肠,社区居民有困难,能帮的他一定帮。西关社区工作人员说,每次社区组织捐款,老人都会第一时间赶来。社区主任翟茹莘说:“为汶川地震、玉树地震、贫困小区捐款,他都来了,每次都捐得不少,最多一次捐了800元。”

如今健在的百岁老兵越来越少了,身板硬朗的人更是凤毛麟角。那么,马景新是如何达到延年的呢?“刮风下雨都要坚持运动与锻炼,活动活动,要活就要动,生命在于运动。”一语道破奥妙的马景新老人哈哈大笑。

马景新老人一天的运动从早上六点开始。在床上双手搓热,捂眼、运眼;干梳头;拉耳;搓脖子;叩齿;绕舌;搓胸;揉腹;推肋;按经络走向(手三阴—手三阳—足三阳—足三阴)按摩全身;腿伸直,手指攀脚趾伸拉;搓腰背。每个动作少则三五次,多则几十次,之后才穿衣起床。喝水、排便,在窗前做靠墙“五点一线”式站立,即头、肩、臀、小腿肚、足跟靠墙站直,保持3~5分钟,这是马景新老人百岁高龄还不驼背的秘诀。

接下来的活动马景新老人则编成了一首顺口溜:“吃罢早饭上大桥,锻炼回来看书报,不是‘搬砖就‘挖坑’,看完新闻就睡觉。”

“上大桥”是指早饭后外出散步,大约走六千至一万步。“搬砖”“挖坑”是指打麻将玩扑克。马景新老人有个特点,只跟老伴段景荣玩,谁输了就刮鼻子、揪耳朵,罚站五点一线,谁赢了就唱歌。其实这些处罚方式都是非常好的健身方法。

马景新老人还有几种运动方式令人羡慕,就是夫妻相伴打拳、捶背、泡脚和捏脊。马老幼时练过武,他的拳法是自编的,老伴跟着做,微微出汗即停,休息片刻,两人再相互捶背,从上到下,督脉和膀胱经上的重点穴位都能捶到。每天晚上,当马景新老人看完新闻联播时,老伴已准备好了40℃左右的洗脚水倒在木桶里,二人一起泡脚,边互相揉脚、搓穴位。入睡前,两人还要互相捏脊背,从尾椎直到大椎穴,防病保健助睡眠。坚持数年,夫妻俩怎能不康健!

再有就是夫妻恩爱也是他们健康长寿的法宝。马景新老人和老伴儿段景荣1947年结婚,如今已携手走过了70年。段景荣老人说,当年她和马老是经人介绍认识的,结婚前没见过面,没有嫁妆,结婚3天后,马老就离家奔赴前线,4年后才回家。

“父母一辈子几乎不吵架,都是母亲操持着家。父亲也经常教育我们作子女的,要懂得孝顺,多做好事。”马景新的儿子马殿卿介绍道,“老人一辈子生活平淡,给后辈树立了榜样,一家人生活和睦。”宝鸡市金台区西关街道西关社区特地为百岁老人马景新和他91岁的老伴段景荣举办了白金婚庆典,马殿卿说,能看到父母走红地毯,时髦了一回,他很激动,真心替二老高兴,社区的这份“礼物”让他们全家人感动!



## 专家指点

## 老年人镶牙的困惑

文/石亦华

缺牙经不起过多等待;掉牙不补,邻牙受伤,“从掉一颗牙到剩一颗牙”,对于每一位老年人来讲,这个话题并不陌生!可以说,大部分老年人有过装假牙的经历,也知道装假牙的好处和所带来的方便,而有些老年人却一直在徘徊、犹豫不决,甚至牙都快掉了一半也没有决心去镶假牙,总觉得掉几颗牙无所谓,不影响咀嚼,吃任何食物粗嚼滥咽对付一下了事……其实,这样一拖再拖,时光流逝中,邻牙也在一个个加快掉落,消化吸收功能和人体免疫力也会逐渐下降……

老人装假牙究竟有哪些困惑?

我在上海夕阳红口腔门诊部任职多年,对老年人患病情况和求医心理非常了解。应该说,生活中,相当多的缺牙老人并不是不想装假牙,也想尽快装上假牙,了却一桩心事,但却因以下因素影响而迟迟下不了决心:①怕拔除残牙、残根,尤其是高血压、糖尿病、拔牙恐惧症者;②镶牙太费时间,一次次跑、一次次等,担心牙医技术水平达不到理想

效果;③怕得不到医生的耐心诊断和镶牙有关知识的解答;④曾经装过假牙,戴了不舒服,最后把假牙闲置在家,怕再次遇到同样问题;⑤牙龈萎缩,假牙戴了松动,经常脱落,凑合戴着;⑥装一副假牙,用再少的钱也是一笔开销,还是让老伴先装,自己再等等;⑦想等到老伴或者儿女有空陪同一起去口腔门诊就诊;⑧面对烤瓷牙、种植牙和活动假牙,不清楚自己到底应该或适合装哪种假牙……

口腔问题非小事,幸福晚年从口腔健康开始。很多中老年人误把口腔问题当成小事,没能充分重视口腔问题对个人身心健康的负面影响,而在等待和拖延中失去了镶牙的最佳时机,结果,真牙越掉越多,最终所剩无几,对生活的影响也越来越明显。其实,看牙病和装假牙并不是件很难的事,及早重视并抽出一点时间,到口腔门诊跟牙医沟通一下、详细咨询,虽然医生不一定能解决您的所有困惑,但一定会为您提供良好的建议,帮您放心地选装一副合适的假牙,舒舒服服地品尝各种食品,还您一个自信和灿烂的笑容,欢度有质量的晚年。



## 养生一得

## 橘皮生姜汤化痰止咳

文/郭旭光

生活中若不慎受了凉,寒凉侵入体内就容易引起咳嗽,其中大多数人还伴有白色的痰,或是泡沫痰,这就是患了所谓的寒咳。在此,给大家推荐一个食疗方子——橘皮生姜汤。

具体方法是:取橘皮10克,生姜10克。将橘皮洗净切丝,生姜切片。同入锅中,加水适量,连煎两次,滤去药渣,合并两次药液,取200毫升服用。每日1剂,直至治愈。

方中橘皮味辛、苦,性温,归脾、肺经,可理气和中、降逆止呕、燥湿化痰。古籍《泊宅编》也曾记载:“橘皮宽膈降气、消痰逐冷,有特殊功效。”现代药理

研究表明,橘皮含挥发油、橙皮甙、川陈皮素、甲氧基黄酮等成分,其中挥发油有轻度刺激性祛痰作用;川陈皮素、鲜品煎剂能扩张支气管,起平喘作用;生姜味辛,性微温,归肺、脾、胃经,功能散寒解表、降逆止呕、化痰止咳。两者合用,共奏降逆止呕、行气化痰、散寒止咳之功效,非常适合喉中有痰的寒咳患者佐餐服用。

需要注意的是,肺热重的人,如咳嗽伴有黄痰、黏痰,或是干咳无痰、口干舌燥等,则不宜服用此方。患者还应忌烟酒,避免风寒侵袭,禁食腥辣易发之物;同时加强体育锻炼,提高抗病能力。



## 益寿新知

## 喝咖啡可以延长寿命

文/芳草

一项新的研究显示,咖啡可能有助于延年益寿,即使是那些每天饮用至少8杯咖啡的人,也是如此。

这项对英国近50万名成年人所进行研究发现,喝咖啡者在10年里的死亡风险要比从不喝咖啡的人低一些。这种延年益寿的效果对于速溶、研磨和脱因咖啡来说都有效。这是第一项有大型研究表明,即使对于那些有基因缺陷、影响到身体代谢咖啡因的人来说,喝咖啡也是有益处的。

总体而言,在为期10年的跟踪研究中,喝咖啡者比坚决不喝者的死亡风险低10%到15%。

发表在最近出版的《美国医学会杂志 内科学卷》期刊上的这项研究称,目前仍然不清楚喝咖啡是如何影响寿命的。

咖啡中含有超过1000种化合物,其中也包括有助于保护细胞免受损伤的抗氧化物。其他研究已经表明,咖啡中的物质可以减轻炎症,并改善人体对胰岛素的用法,进而降低患糖尿病的几率。

研究人员指出,咖啡还会导致血压短期升高。一些小规模的研究表明,咖啡因可能与高血压有关。不过,在英国进行的这项研究则表明,喝咖啡者并不比不喝者在心脏病和其他与血压有关的疾病方面风险更高。与以前的研究一样,喝咖啡者比不喝咖啡者更有可能饮酒和吸烟,但即使研究人员考虑了这些因素,喝咖啡似乎也抵消费这些因素。

编译自《美联社芝加哥》2018年07月03日



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

## 百岁老兵马景新：坚持上课，坚持运动

文/李艳鸣