

九十一岁老人廉洁养生有道

文 / 祝天泽

长寿之道

采访离休干部廉洁，首先问到他的名字是从何而来？廉洁说：我本名叫廉耀坤，是新中国成立那一年，一位党组织的负责人帮我改的名，他希望我在胜利后继续保持清正廉洁的作风，不要被腐败之风所玷污，将革命进行到底。应该说这是有先见之明的。

廉洁今年已 92 岁，气色很好，腰板硬朗，讲话清晰，行动自如，看上去要比实际年龄年轻一些。他自豪地说：近些年来，我参加了普陀区老干部宣讲团，担任团长工作。宣讲团专门宣讲党和国家的大事，如党的十八大精神、十九大精神，习近平治国理政的方略，红军长征胜利八十周年，抗战胜利七十周年等。由于讲解中提纲挈领，贴近实际，很受广大干部群众欢迎，增强了党的凝聚力和向心力。对此我感到十分荣幸，我觉得做了一件非常有意义、值得骄傲的事情。”

廉洁 1946 年加入中国共产党，并参加了被称为“红色堡垒”的上海电力公司反对国民党黑暗统治的斗争。新中国成立后他担任上海市总工会秘书处处长、上海市劳动局技工培训处副处长、上海工人运动史料委员会办公室主任等职。1988 年离休。

“由于我参加过地下党领导的上海工人运动，离休后我的一项重要工作是编写上海工人运动史。”廉洁拿出一本《上海工人运动史（解放战争时期）》的书给笔者看，“这是我担任主编、经市多位领导集体审核后出版的。”为了编好这份史料，廉洁倾注了很大精力，组织人力编写，专家论证，调查走访，翻阅资料，历时多年才最后完成。廉洁说：“这是一份珍贵的真实的史料，中国革命的胜利是无数先烈用鲜血和生命换来的，其中工人阶级写下了光辉的一页。我们下一代一定要倍加珍惜今天的幸福生活。希望他们不忘初心和使命，继承光荣的革命传统，为实现中国梦而奋斗。”

“热爱运动，重视锻炼，是我长寿的一个重要原因。”廉洁离休后，打太极拳，练十八法，坚持了十多年。只是后来岁数大了他改为散步，上午一次，下午一次，围绕着小区走上几圈。“运

动的好处是不言而喻的。首先通过出汗、加快便尿将体内的毒素排出体外。运动能舒通经络活血，强健筋骨，锻炼肌肉，减缓各种器官老化的进展。我年过九旬，身体状况尚可，这与常年来坚持身体锻炼是分不开的。”

“饮食上加以控制，做到合理、科学。”廉洁总体上的把握是少量，有营养，注意清淡。早餐：牛奶、鸡蛋、几只烧卖或两个包子。午餐：荤素搭配，一碗汤，一小碗米饭。晚餐：以稀饭为主，吃小菜。甜食和含糖量较高的水果他是不吃的，因为廉洁患有糖尿病。

廉洁很重视慈善工作和公益活动。他祖父去世后，廉洁将祖传的襄阳南路 383 弄三套房产、一座平房和一块空地交给了国家。每次外省市发生自然灾害，造成生命财产损失，廉洁总是第一时间积极捐款捐物。他说：我作为离休干部，一位受党七十年培养的老党员，地方上的困难就是我的困难，我有责任帮助受灾群众。助人为乐是党的优良作风，我应该做个坚定的践行者。为此我感到高兴，感到莫大的幸福。

“人要长寿，平和的心态至关重要。”廉洁的人生很坎坷。新中国成立前廉洁因参加地下党领导的工人运动，参与铅印的工人报刊，被反动军警逮捕投入监狱。在狱中他坚贞不屈，严守党的机密。“文革”中由于这段历史，他被打成“叛徒”“国民党特务”，隔离审查了两年，后下放到干校挖河泥筑堤坝，历时六年之久。身陷囹圄，他没有怨天尤人，他认为这种颠倒黑白的行径是不能持久的，历史一定会还自己以清白。因此他放平心态，不背精神包袱，积极参加劳动，照吃照睡不误。果然不久，“四人帮”被粉碎，国家迎来了百花盛开的春天，他的“叛徒”“特务”问题得到彻底纠正。“面对厄运，有的人自杀了，我却挺了过来，这里心态起了很重要的作用。”

养生一得

饮食疗法是防治糖尿病的三大疗法之一，具有非常重要的意义，除了管好嘴、每餐吃什么和吃多少等进餐量和进餐内容之外，进餐顺序也很有讲究。以往许多糖尿病患者吃饭时，虽然注意了前述内容，但对所进食物不分先后主次，结果餐后血糖仍高，不能很好控制，原因在于忽视了后者。

如果先吃主食或主食和副食一起吃，属于碳水化合物的主食中所含葡萄糖进餐后会很快被吸收，导致餐后血糖升高，胰岛素大量分泌也难以使之下降。有研究表明，在碳水化合物之前摄取蔬菜和蛋白质，按蔬菜、蛋白质、碳水化合物的顺序

李东垣是金代著名医学家，著有《脾胃论》等书。他倡导“人以胃气为本”，“善温补脾胃之法”，后称之为“补土派”或曰“脾胃派”，为金元四大家之一。在养生学方面，主张顺应四时，养心节欲，合理饮食，避免过劳，以调理脾胃，颐养身心。

顺应四时慎起居

李东垣认为：自然界有四时变迁，人处其中，脏腑活动亦随之变化，“效象天地，准绳阴阳”。故顺四时则健康，逆四时则病起。顺应四时，要求起居有常，以避寒暑。当气候变化，出现风雨、寒冷、阴晦天气，宜预先防备，避免雨湿侵袭身体。卒遇暴寒而衣薄不能御者，宜鼓动周身之气以御寒，

颐养妙招

肩周炎是肩周肌肉、肌腱、滑囊和关节囊等软组织的慢性炎症。本病多见于 50 岁左右的中老年人，故又称为“五十肩”。中医称本病为“漏肩风”“肩凝症”。多因肝肾气不足，气血虚弱，血不荣筋；或外伤后遗，痰浊瘀阻，感受风寒湿邪所致。治宜补益气血，滋养肝肾，宣痹通络为主。笔者用内服外敷方治之，效果不错，患者不妨一试。

内服方：取秦艽 10 克，炙甘草 3 克。将秦艽、炙甘草洗净，用水煎煮，取汁 200 毫升，代茶饮，每日 1 剂。方中秦艽味辛、苦，性平，可清湿热、止痹

先吃素再吃荤最后吃主食

文 / 宁蔚夏

进餐，与碳水化合物之后进食蛋白质和蔬菜相比，餐后平均血糖值分别下降 30 分钟 28.6%、60 分钟 36.7%、120 分钟 16.8%，有统计学意义，同时胰岛素浓度也下降，这种吃法，能较好改善 2 型糖尿病患者的餐后血糖值和胰岛素值。

在此基础上另有研究表明，在碳水化合物之前摄取鱼和肉，可以延缓胃的运动，改善餐后血糖的上升。特别是发现，在碳水化合物前摄取蛋白质和脂质可以促进胰岛素分泌和抑制胰高血糖素的分泌，而且能够促进消化道激素肠降血糖素的分泌。按此顺序食用 3 天，于饭前和饭后 4 小时测定血糖、胰

岛素、C 肽、胰高血糖素、肠促胰岛素的值，并检查胃的排泄功能等，结果表明，2 型糖尿病患者和健康人共同在吃米饭之前摄取鱼、肉，与先吃米饭者相比，抑制了饭后 4 小时血糖值的上升，血糖变动平坦，此外，在米饭之前摄取鱼和肉，肠降血糖素分泌出现亢进，胃的运动变得缓慢，胃排泄时间延长 2 倍以上。

有鉴于此，糖尿病患者按照先吃素菜，再吃荤菜，最后吃主食的顺序进餐，不失为预防餐后血糖升高的最佳选择。糖尿病患者应按照这一顺序进餐，尤其是餐后血糖控制不良者，建议改变一下主食和副食的进餐顺序。

李东垣的养生观

文 / 隽秀

并及时加衣。忌浴后当风，浴后须以手掌摩擦全身，使汗孔闭合方可见风。

少思寡欲养心脾

李东垣认为：“阴火之炽盛，由心生凝滞，七情不安”，故主张安养心神，经常接触喜闻乐见的事物，使心情开朗清爽，则可心无凝滞。提倡安于淡薄，少思寡欲，虚心以维神，寿夭得失安之于数。当产生欲望时，必须认清“名与身孰亲，身与货孰多”，如此自然可以疏远欲望。患病之时，宜安心静坐，以养心脾之气。

合理饮食保元气

李东垣认为，饮食失节，寒温不适，脾胃乃伤。“脾胃之气既伤，而元气亦不能充，而诸病之所由生也。”气是人体健康之本，它具有温煦脏腑、抵御外邪、固摄精血、转化营养的重要功能。他指出，不管元气、谷气，都是靠脾胃滋养的，若胃气一虚，则五脏必然受累而为病。因而李东垣提出“调饮食，适寒温”的食养原

则，根据体质与食物的性能，正确选择，合理调配，以保养脾胃。饮食五味，各有所喜，李东垣认为：“至于五味，口嗜而欲食之，必自裁制，勿使过焉，过则伤其正也。”须自我节制，不可偏嗜一味。

避免过劳护精神

李东垣认为：“气乃神之祖，精乃气之子。气者，精神之根蒂也。”而阳气恶烦劳，过劳则耗，故养生当充实元气，“少劳役”。李东垣晚年诊务繁忙，感到言语过多，损伤元气，故作《省言篇》以为自戒：“切宜省言而已。”强调“省语以养气，不妥作劳以养形”，只要能做到则“血气自然谐和”，也就能健康长寿。通过减少语言，用来护养精神。其实减少言语对老年人有很多好处，比如进食时省语言，可避免异物进入食管，睡觉前省语言，可避免杂念影响睡眠。对家庭琐事省语言，莫唠叨，尽量少干预子女们的生活，既利于家庭和睦，更有益于老年人身心健康。

内服外敷治肩周炎

文 / 郭旭光

酒调匀，再微炒。将药铺于纱布上，热敷肩周疼痛部位，每晚 1 次，直至痊愈。方中细辛味辛、性温，能散寒祛风止痛。它虽然有小毒，但是外用十分安全。主治关节拘挛，风湿痹痛；姜能疆御百邪；酒通调血脉，消肿止痛。诸药皆辛温走窜，热敷而效专力宏，直达病所，其效卓著。配合内服方使用，可提高疗效。

治疗期间，患者可在医生指导下，做一些运动练习，加强功能锻炼，增强肌肉力量，保持肩关节活动度，以促进康复和预防复发；还要注意避免风寒侵袭。