

新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁



百岁龚兆源养生之道

文/祝天泽

长寿之道

百岁老人龚兆源的家在乌鲁木齐南路上，整洁的卧室，宽敞的大厅，墙上挂着龚老与四个子女的合影照。笔者去造访时，龚老正与保姆一起吃早饭，稀饭、包子、乳腐和蔬菜。在旁的叶阿姨说，我在龚老家做保姆断断续续已有十多年，老人饮食上一直很简单，量也不太多。这种饮食对老人的健康很有好处。谈起长寿，龚老说话的声音响了起来，他说：有人说一个人生死由天来决定，老天爷早就安排好了。我是共产党员，是唯物主义者。我相信世界卫生组织的说法，健康与遗传、医疗条件、社会环境等因素有一定关系，但更多的决定于健康的生活方式，我信这个理！

龚兆源于1919年。1940年参加中国共产党，他利用教师身份从事抗日活动。抗战胜利后曾任上海学委领导下的男中区委书记。新中国成立后历任区委组织部长、区委副书记、厂长、副局长、市经委副主任、上海市政府顾问等，是中共十二大党代表。他曾担任上海石油化工总厂第一任党委书记，上海30万吨乙烯工程领导小组副组长。人们称龚兆源是新中国工业第一代奠基人。

“身离心不离，永远跟着党。”离休后，龚老仍十分关心国家大事。他家里订了解放日报、新华社每日电讯、参考消息等各种报纸，来了总要浏览一下，有的文章还要仔仔细细地读上一遍。每天晚上的中央新闻联播节目是必看的。龚老说：我虽然离休了，但还是一名共产党员，是党领导下的一名战士，要继续关心国内外大事，思想上政治上与党保持一致，要与时俱进，不能落伍。

龚老最大的爱好是与老友聚会。或者在饭店摆上几桌，或者在家中，让保姆烧一些可口的菜肴予以招待。参加聚会的有当年上海石油化工总厂、工业战线的老领导、老同事、老朋友。他们聚在一起谈笑风生，回忆以往，畅叙友谊，展望未来，真是不亦乐乎。他们还组建了一个老年健康促进会，互相交流健康与养生方面的体会。龚老说：这样的活动好，倾吐了心声，愉悦了身心，对健康与长寿很有帮助，人生过得很有意义！

谈到龚老为何能如此高寿？保姆解开了其中的奥秘：龚老坚持三条——睡好觉，勤动身，心眼好。

睡好觉 龚老每天晚上九时睡觉，第二天七时起床，每天保证睡足九、十个小时。龚老说：睡眠占到一个人三分之一时间，特别重要。睡眠好有利于人体排毒，修复身体，因此被称为“人体的保健医生”。

勤动身 80岁以前龚老每天都要出去锻炼身体。坚持洗冷水澡。而今101岁了，他睡觉前还坚持自己洗澡，不麻烦别人。龚老说：动使血脉活络，动则不衰，这是有一定道理的。他主张退休后的老年人适当做点家务，如洗衣、买菜、打扫房间与做饭，这样对健康有好处。

心眼好 龚老心地善良，乐做好事，在所居住的地区群众中有口皆碑。我国一些地方发生重大自然灾害，龚老闻讯后总是积极捐款捐物。人家送来的补品、人参、虫草他本人不吃，转送给他人与经济贫困者。有位朋友向龚老借款7万元，因经济情况不佳还不上，龚老一挥手说：人家生活有难，算了，不要勉强人家。一次，保姆与一位磨刀人为磨刀而讨价还价，龚老发话了：人家生活很艰难的，多给人家一点钱嘛，不要斤斤计较。有一次人家送来了一箱苹果，他把差苹果拣出来留下自己吃，而把好苹果送给了人家。龚老说：现在人们的生活水平还有一定差距，富人要帮助穷人，好一点的要帮助差一点的，大家都是兄弟姐妹，一家人要互助友爱。古语云，仁者寿。这种宽容、大度、善良的性格，一直融化在龚老的血液中，不仅形成了良好的家风，也造就了龚老的高寿。

对于疾病，龚老的观点是：人老了，年纪上去了，难免会有这样那样的疾病，但只要没有危险性，对生命不构成威胁，问题不大。关键是要遵医嘱，按时服药，控制住疾病的发展。有的患高血压的老人不服药，出现了中风等情况，那就不好了。因此还是要高度重视疾病，战略上藐视它，战术上重视它。

银发无忧

俗话说：“树老根多，人老话多。”春日，老年人茶余饭后爱聚在一起闲聊，就是“嘎山胡”。我们不要把闲聊看成是老年人打发时间，其实老年人闲聊是一种乐趣，是一种享受，是在做大脑的保健操。许多国家的女性平均寿命比男性高，其原因之一就是女性比男性爱闲聊。如今，越来越多的老人学会了视频聊天，天南地北，这样能释放心中的郁闷和焦躁，刺激大脑多巴胺的分泌，让多巴胺流畅，倒是有利于人们的健康与长寿的。

闲聊可以健脑益神 人体的衰老首先从大脑开始老起，脑细胞和脑容量大量减少会造成记忆力下降、反应迟钝、思维混乱、语言紊乱。有的老人不爱说话，总把



先贤资生

孔子是我国伟大的思想家、教育家，其实，他还是造诣颇深的养生专家。今天，我们可以从《论语》中读到孔子对养生的一些见解或者说是看法。

饮食方面：《论语》乡党篇第八章讲：“食不厌精，脍不厌细。食饬而饱，鱼馁而肉败，不食。失饪，不食。割不正，不食。不得其酱，不食。肉虽多，不使胜食气。唯酒无量，不及乱。沽酒市脯，不食。不撤姜食，不多食。”孔子告诉我们：“粮食不嫌做得精，鱼和肉不嫌切得细。粮食霉烂发臭，鱼和肉腐烂，不吃。食物颜色难看，不吃。烹调不当，不吃。不到吃饭的时候，不吃。没有一定调味料，不吃。桌上肉虽然多，吃它不超过主食。只有

节气养生

春分时节是草木的生长萌芽期，人体血液也正处于旺盛时期，激素水平也处于相对高峰期。此时易发常见的非感染性疾病有高血压等病，平时应注意预防。

高血压病是一种严重影响健康的疾病。随着高血压发病率的增高，脑血管、心脏和肾脏疾病的危险性亦增高。在高血压的危险因素中，很多与饮食有关。因此，膳食保健对防治高血压十分重要，其效果有时不亚于降压药物。通过膳食调节控制血压，能显著降低脑血管意外和冠心病的死亡率。

1.控制热能和体重：肥胖是高

春风拂面闲聊好

文/毛颂赞

不顺心的事埋在心里，日积月累，就变得食不知味，睡不安稳，容易使神经系统的防御功能和脏腑功能失调，让疾病乘虚而入。老年朋友不能默不作声，而应该经常与人闲聊。闲聊不仅能调动记忆功能和语言表达功能，还能锻炼脑细胞。老年人在说古道今、谈天说地的聊天过程中，脑、口、舌、耳、目等器官会同时并用，偶尔可能还要加上手势，这也是一种运动。闲聊就是“话疗”。爱好闲聊，说明心理健康，大脑灵活，通过闲聊使生活变得丰富多彩，促进身心健康，满足心理需求，提高心理健康水平，预防老年疾病，有助长寿。

闲聊可以消愁解闷 闲聊正好为老年人提供了一个表达、发泄和参与的平台。老年人遇到不愉快的时候，可以找知心朋友闲聊。闲聊是一种人间交流、抒发情感、增添情趣、减轻精神压力的方式。和学问渊博的友人闲聊如读圣人书；和谨言慎行的朋友闲聊如读圣贤传；和诙谐幽默的朋友闲聊如

闻传奇小说。通过闲聊，可以解除一时的不愉快，摆脱激动、愤怒、不满、忧愁、疑虑等情绪，使闷闷不乐变为雨过天晴，使忧虑烦恼变为心情舒畅，使机体免疫功能不致下降，使疾病远远离开。

视频聊天可防抑郁 老年人往往是抑郁症的高危人群，许多老年人不得不面对“空巢效应”、身体上的一些疾病、生理功能的衰退，这些因素往往都能促使老年人患上抑郁症。家住青岛的70岁老人王瑞芳，儿子在北京成家立业，家里就剩老两口，时常想念小孙子。现在每天都用微信与在北京的小孙子视频聊天，极大丰富了精神生活。王瑞芳说，自己和老伴岁数大了，身体也都不是很好，没办法帮儿子带孩子，只能由远在北京的亲家照看。现在通信方便了用手机就可以跟他们视频聊天，每天跟小孙子聊上几句心里特别高兴。美国的研究人员研究发现，使用视频聊天，可与朋友、家人保持联系，对帮助老年人预防抑郁症效果最好。该研究首次证明了使用视频聊天与预防老人抑郁存在潜在联系。视频聊天的吸引力在于它让用户面对面互动，而不是被动浏览。

向孔子学养生

文/黄显耀

酒不限量，却不至于醉。买来的酒和肉，不吃。吃完了，姜不撤除，但不多吃。”

这些看似简单的饮食原则，其中大有学问，孔子能在两千多年前提出，真是了不起。我们从现代医学角度看，食物切得细有利于人体消化系统对食物的消化，以便更多的营养物质被身体吸收（对老年人作用更是明显）。俗话说：民以食为天，食以安为先。

对那些腐败变质以及烧焦烤糊了的食物，当然不能吃，因为这一类食物中含有致癌的物质。而有“全球十大垃圾食物”恶名的肉干中含有引发癌症的亚硝酸胺，因此也不能吃。最妙的是，孔子要我们吃姜，祖国传统医学认为生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒

等功效。膳食的限制可以延长人的寿命，这也得到了现代医学的证实。

心理方面：《论语》季氏篇第七章讲：“孔子曰：‘君子有三戒：少之时，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。’”孔子说：“君子有三件事应该警惕戒备：年轻时，血气未稳定，不要迷恋女色；到了壮年，血气正好旺盛，不要好斗；到了老年，血气已经衰微，不要贪求名誉、地位、财货等。”

我真的很佩服孔子。你想，老夫子简简单单几句话，就告诉了我们如何拥有健康的心理。在我看来，这几句话犹如一道“护身符”，让我们能平平安安、健健康康活到老。

春分时节预防高血压

文/刘桂云

高血压病的危险因素之一，而肥胖的主要原因热量摄入过高。

2.限盐：凡有轻度高血压或有高血压病家族史的，食盐摄入量最好控制在每日5克以下；血压较高或合并心衰者，摄盐量应更严格限制，每日用盐量以1~2克为宜。

3.控制膳食脂肪：食用油宜多选植物油，宜选用低饱和脂肪酸、低胆固醇的食物，如蔬菜、水果、全谷食物、鱼、禽、瘦肉及低脂乳等。

4.多吃一些富含维生素C的食物，如蔬菜、水果等。

5.增加钾和钙的摄入：低钙、

高钠膳食地区的人，高血压患病率亦高。补给钙盐可使轻型高血压病人的血压降低。

6.戒烟戒酒：戒酒可使大多数高血压病人的血压降低，重新饮酒后血压又可再度上升。吸烟可使血管长期痉挛，促使血压轻度上升。

7.适量饮茶：高血压病人可以饮茶，因茶中的茶碱和黄嘌呤有利尿作用，茶中含有的少量咖啡因并不造成危害，茶中的某些成分可能对毛细血管壁的致密性有加强作用；但不宜饮浓茶、浓咖啡，也不宜进食其他辛辣刺激食物。