

长寿之道

外 戚瓜街 88 号，小东门街道社区老年学校，画家尹克俭正在给 30 余名老年学员上课。学员中有一位 98 岁老人听课特别认真，还仔细做了笔记。课后她还针对不懂的内容缠着老师问这问那，颇有“打破砂锅问到底”的劲头，她就是被人们称为“寿星女画家”的陈婉珠。

98 岁老人陈婉珠

陈婉珠生于 1921 年，浙江镇海人。她担任过几所幼儿园的总园长、小东门生活联管组总会计，做过居委干部工作。虽已高龄，但她的血压指标比年轻人还好，血脂、血糖指标都正常。更令人惊奇的是，她独自一人生活，打扫卫生，拖地板、洗衣服、洗被褥都自己干，从不请保姆。吃饭时让住在隔壁一幢楼的儿子烧几个菜送来，饭则自己烧。有人说：你是奔百岁的人了，何必都自己干？老人说：我过惯了自力更生的生活，我现在身体还健，多干点活不碍事，再说这样对自己身体也有好处。

老人很重视看报，她家常年订了一份家庭医生报。陈婉珠说：人要长寿，就要懂得一些养生知识，而学习这方面知识，报纸、电视就是“最好的老师”。为何人要经常动动？为何要与不良生活方式决裂？不良生活方式指什么？为何饮食要加以控制？为何不能吃无证摊贩卖的食品？炎夏为何不能长时间吹空调？等等。报纸上、电视上都有明确的答案。对养生知识知道得很少，势必要步入误区，在健康上犯错误。只有大量掌握养生方面知识，切实贯彻，灵活运用，才能在健康上掌握真正的主动权，朝着人瑞的目标迈进。

陈婉珠老人最大的爱好是学习绘画。她从 70 岁开始学习，学了近 30 年。由于家住虹口区欧阳街道，而学画地点则在黄浦区老年大学，一次往返就要三四个小时，但她从未放弃一次学习机会，哪怕下雨她也前往。有时回家后还反复琢磨，刻苦练习。她画的花鸟、宠物、山水、仕女等作品多次获得全国金奖银奖，本人还加入了中华书画协会。去年荣获全国百姓学习之星称号。正像她的老师、画家尹克俭所说，“陈婉珠获奖，这是我们整个书画班的光荣，大家应该学习她刻苦钻研、持之以恒的精神”。陈婉珠感慨地说：绘画不仅让我掌握了一技之长，而且给我带来了人生最大快乐。

达·芬奇说：运动是一切生命的源泉。泰戈尔说：静止便是死亡，只有运动才能敲开永生的大门。陈婉珠老人十分重视体育锻炼。退休后她打了近 20 年太极拳，做了近 20 年的十八法保健操。“这两项运动使我受益匪浅。通过打太极拳，疏通了我的经络，打通了我的血脉，提高了我的免疫力和抗病的能力。而十八法通过全身按摩起到保健强身的作用。

陈婉珠本人还有一个好习惯，就是每天洗冷水脸，这一习惯坚持了 20 年。“揩冷水面能增强脸部抗寒冷的能力，对预防感冒起到较好作用。正因为我坚持了这一正确做法，因此近年来极少患感冒。”

在饮食上，陈婉珠老人坚持“少量、合理、营养充足”的原则。早餐：麦片、枸杞、葡萄干、黑芝麻混合而成的粥，一个蛋，一杯牛奶。午餐与晚餐：四菜一汤，有荤有素，半碗米饭。她什么蔬菜都吃，如卷心菜、胡萝卜、芹菜、小白菜、娃娃菜、蚕豆、豆腐、香菇、菌菇等。鱼鸡蟹虾，她也吃，从不忌口。饭后她特爱吃水果，爱吃的水果有苹果、香蕉、梨、葡萄、桃子、猕猴桃、哈密瓜、西瓜等。

陈婉珠生活很有规律，她晚上十一点睡觉，第二天五点半醒来，六时起床，不睡懒觉。老人说：遵守生物钟，按时作息，事关健康与长寿。生活无序与混乱，白天与黑夜颠倒，势必影响健康，缩短寿命。

老人最大的特点是心态好。她脸上常挂着笑容，没有愁滋味。生活中即使遇到不快之事，她也能放得下。正像她的女儿、今年已 67 岁的韩迪先说的：我母亲之所以能高寿，一是人比较勤奋，我们家许多人的衣服都是她做的。二是她宠辱不惊，有个好心境。这两者的结合，造就了我奔百岁的母亲。

养生二得

随着万物的复苏，很多人以为春季也是调养身体的好时候。但从中医角度考虑，春季的进补不同于其他季节，应该以平补为主。人们常说“春不养夏易病”，意思是春天若没有将身体调养好，到了夏天就容易有各种疾病。因此对于中老年人及体弱者来说，春补十分必要。既然要春补，就应该遵守春天进补的五大禁忌：

一忌无病乱补

无病乱补，既增加家庭开支又损害身体健康。如服用鱼肝油过量可引起中毒，长期服用葡萄糖会引起发胖，易诱发心血管疾病。无病乱补，可谓是“花钱买药不讨好”，有些中老年人认为保健品可以随

颐养妙招

含 饴弄孙，天伦之乐，自然是长命百岁的良药。不过，跟孙辈玩什么，是要费点思量的。

唱歌跳舞、弹琴吹号、武术拳道、录像拍照、下棋作画、上网冒泡、种花护草、养蚕驯鸟，如此等等，不错不错都挺好。而我愿意推荐的，还必须另有一些特点。

第一，你自己要会，不说本是高手吧，也得学学就能上手。二是鲜有人反对，这里最怕是班主任老师。你还不能忘记，自己只是孙辈之爹妈之爹妈之一。三是不搭工夫。孙辈可能比你上班时当个科长处长的都忙，所以最好是“玩起来几分钟，要刹车分分钟”。

哪有这样的事？说说看。

第一招，摊平包装盒。凡包装盒进屋，拆时注意保持完整，到丢弃前必摊平一看。就说一个牙膏盒，学问也不小，盒子长宽高的对应、交叉部位拼贴、底部和顶部的区别，有看头。手痒了，试试一起将长盒子改成两个短盒子，各有顶盖，开槽，放硬币，你一个，孙一个。

饮食养生

清明养生宜吃种子食物



每年 4 月 4 日或 5 日为清明节气。《月令七十二候集解》中说：“三月节，……物至此，皆以洁齐而清明矣。”故“清明”有冰雪消融，草木青青，天气清澈明朗，万物欣欣向荣之意。清明宜吃种子食

春天进补五大禁忌

意服用，其实保健品使用不当也会产生健康的隐患。

二忌虚实不分

中医的治疗原则是虚者补之，不是虚症病人不宜用补药。保健养生起码应分为偏寒和偏热两类体质。偏寒者畏寒喜热，手足不温。偏热者，则手足心热，大便干结，小便短赤。若不分寒热妄投药膳，容易导致“火上加油”。

三忌多多益善

任何补品服用过量都有害。认为“多吃补药，有病治病，无病强身”是不科学的。如过量服用参茸类补品，可引起腹胀，不思饮食；过量服用维生素 C，可导致恶心、呕吐和腹泻。

四忌凡补必肉

动物性食物无疑是补品中的

为老人含饴弄孙支三招

至于三角或六角柱的巧克力、四面体的牛奶包装、咖啡店保温防洒的派送盒，来一个拆一个，摊平、拢起，就有收获、就有乐趣。当然，快递包装盒咱就不玩了，卫生要求可能达不到，形状也太单一。

再就是，和孙辈一起准备地图。凡出行，远至天涯海角、近在邻家小区，都是可以地图为伴的。新去处，网上去下图，较熟的地方，试着凭空手绘；细致到门牌的详图不错，只显方位轮廓的草图也行；争取事先做功课，事后凭记忆“复盘”也是另一种训练。一句话，手里心中有地图。

比如新搭某号地铁，没进站看交通图、线路图（两者不一样哦）；在站台看分层图（这图容易看反，因为人站在地上/地下视角不一样）；进得车厢，想想这里的平面图。曾有人在东京地铁落下东西，职员抽出一张图，画着各门和各座，打个叉，报失完成。

其实，我们上面讲过的摊平包装盒，也可以落实到画张图。边界

良剂，它不仅具有较高的营养而且味美可口。但肉类不易消化吸收，若久服多服，对胃肠功能已减退的老年人来说，常常不堪重负，而肉类消化过程中的某些“副产品”，如过多的脂类、糖类物质，又往往是心脑血管病、癌症等老年常见病、多发病的病因。

五忌以药代食

不要胡乱进补，应注意日常进补时不可乱补，应注意不要无病进补和虚实不分的滥补，要注意进补适量，忌以药代食。许多食物也是有治疗作用的药物，食补以滋阴润燥为主，具体包括银耳、芝麻、豆浆、莲藕、薏仁、菠菜等，这些食物与其他有益食物或中药配伍，则功效更佳。

线、切开线是实线，向前折是虚线，向后折是点划线。手折和画图相互对应，乐趣加倍。而小朋友如果要自己设计个包装盒，那画图更是必备的技能。

还有项很好的活动，就是一起研究说明书。凡买来自己拼搭的储物箱、靠背椅，或是吸尘器、扫地机器人，都招呼你家小男子汉（或小“女汉子”）一起来按图索骥，装配、开通，动手中培育兴趣和感情。

我听过一故事，说一男孩也读唐诗，也读科幻，不过最感兴趣的是坐在角落里，把一本又一本说明书从头读到底。等他长大，任何电器开机除障，全家折服，及至公干出差，“猫脚”上门，志愿助老，终生都受了用。这我信，也推荐。

当然，说来说去，做什么先得孙辈有兴趣，如果他们不感兴趣，或“移情别恋”了，那么老哥老姐又得动脑筋想新招，或去充充电，或去交流交流。

长命百岁实难得，含饴弄孙并不易。此为抛砖引玉。

物。什么是种子食物？燕麦、稻米、扁豆、各种坚果、花生、黄豆……都是种子食物，它们是最适合春天食用的植物性食物。

燕麦面是一种高蛋白、高脂肪的谷类食品，营养价值居大米、小米、白面、高粱粉、玉米粉等九种粮食之首。中医认为燕麦性温、味甘，能益肝和脾，滑肠催产，补虚损，止虚汗。燕麦中所含皂碱有降低胆固醇、三酰甘油（甘油三酯）的作用。因此，常食燕麦煮粥或以粉做面食，可用于病后体虚，食欲不振，大便秘结，尤有益于肺结核患者，还可预防动脉硬化、糖尿病、冠心病及心血管疾病，而且对脂肪肝、糖尿病、便秘及浮肿等有很好的辅助治疗作用，可增强人的体力、延年益寿。

葵花子含有丰富的油脂，是重要的榨油原料。葵花子油是营养学家大力推荐的高档健康油脂。葵花子子仁中脂肪含量平均达到 40%，最高可达 60%，这些脂肪中的 90% 都是不饱和脂肪酸，而其中人体必需脂肪酸亚麻油酸占到全部不饱和脂肪酸的 55%~70%；含有比较均衡的蛋白质和糖类，其蛋白质的数量和品质可与一般肉类相媲美；此外，还含有比较丰富的胡萝卜素、钾以及维生素 E、B3 等多种维生素。