

# 新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

## 长 寿之道

# 老「科普」的「养生经」

□ 祝天泽

虽然耳朵有点背,但82岁的李正兴腰板挺直,说话响亮,步履稳健。谈到健康与长寿,已从上海科普作家协会领导岗位上退下来的李正兴说:退休后我的生活很充实、丰富多彩,可谓是迎来了“人生的第二春”;加之心情舒畅,多次出版书籍,这是我高龄还充满激情与活力的主要原因。

生于1937年的李正兴,是江苏淮安人。他担任上海科普作家协会秘书长长达20年,后又担任过多年顾问工作。在岗位上他着重做了两件事。一是为科普作家树碑立传。他写作出版了《我的科学梦——上海科普名家风采》一书,系统介绍了活跃在上海科普领域的一批科学家和科普作家的主要经历与成就。二是培养后起之秀。大学生是科普队伍的生力军,2007年至今的十年间,上海科普作家协会举办了九期培训班,受培训大学生370人,涌现出一批年轻接班人。李正兴高兴地说:看到我们的科普队伍后继有人,我感到十分欣慰。

年轻时李正兴曾在人民解放军部队锻炼过四年,他爱足球、篮球和乒乓球,是绿茵场上的积极分子,曾作为代表队到外单位参加过比赛。“锻炼使我身强力壮,运动使我充满生机与活力。”退休以后,李正兴没有忘记锻炼给自己带来的好处,一直坚持。他自编了一套健身操,从头部、腰部一直活动到腿部,早晚各做一套,每套20分钟。有时他还会跑到自家小区的活动区域,把各种拉伸、弯腰曲腿的运动器材玩个遍。他说:“适当运动可以促进人体的新陈代谢,这是抗拒衰老,延年益寿的重要保障。由于自身身体素质不错,这二三年没患过感冒,冠心病已有十余年未复发过。”

由于常年从事科普教育工作,李正兴对健康与养生这一块也很熟悉。“平衡饮食,多吃蔬果和粗粮,限制对油盐糖的摄入,这是我的饮食原则”。在李正兴家的餐桌上,一年四季红黄蓝白黑的时新蔬菜不断,如青菜、黄芽菜、胡萝卜、土豆、菠菜、卷心菜、山药、韭菜、芹菜、南瓜、番茄、茄子等。鱼每周吃两次,鸡鸭肉也吃一点。他爱吃粗粮杂粮,如玉米、燕麦片、小米、红米、白米、黑米、山芋等。“多吃杂粮好,杂粮含有膳食纤维,有助于肠道排毒,有抗衰老和抗癌作用。”

“每天打电脑三个小时,这也是我的一项生活乐趣。电脑是个百科全书,什么内容都有,太过瘾了。”除了看新闻外,他每天敲打键盘三个小时,历时半年努力,完成了《科普大咖是怎样炼成的》一书。他用诗与画的形式展现64位科普专家的优秀事迹。“这本书我打算自费出版”,李正兴说。

李正兴先生的兴趣十分广泛,他喜欢看京剧、昆剧、沪剧、淮剧,对民族音乐与轻音乐也情有独钟。“世界杯足球赛期间,我白天好几个小时都坐在电视机前,看得有滋有味。兴趣这样东西可促进人的健康,增加人的心理愉悦度。这都是在润物细无声中进行的。”

李正兴认为:健康的一半是心理健康,疾病的一半是心理疾病,所以人一定不要当情绪的俘虏,而要做情绪的主人;一定要去驾驭情绪,不要让情绪驾驭你。情绪是人们健康的指挥棒,至关重要。在日常生活中,李老坚持做到:不为小事情而斤斤计较,心胸开阔。遇到不开心的事,能够拿得起,放得下。

在李正兴的家门口贴着五好家庭的红纸。李先生爱人是位工人,他们育有一女一子。家庭成员讲文明,互相帮助,互相关爱,和睦相处。李老还在自己一幢楼每个楼门办了一个科普宣传橱窗,普及科学知识,受到居民们的欢迎。

## 银 发无忧

2012年,上海有对百岁夫妻,丈夫叫张木成,妻子叫徐东英,他俩伉俪情深,相濡以沫,携手整整度过了84年,创造了一项“上海之最”纪录。张木成身材瘦长,体重不足百斤,徐东英略显矮胖,可他俩优势互补,相得益彰。丈夫怕冷,冬天要补高丽参;妻子怕热,一动易冒汗;丈夫双眼炯炯有神,但耳朵不好使,妻子虽开过白内障,但眼力依然不济……面对现状,丈夫对妻子温情地说:“不要紧,我是你的眼,你是我的耳。”恩爱夫妻利长寿,当年他俩以上海婚龄最长的百岁寿星双双入选“上海十大寿星”排行榜。

“执子之手,与子偕老”,这句出自《诗经》的名诗,几千年来一直被人们捧为忠贞爱情的经典名句,是夫妻向对方表白的海誓山盟之语,其实它也是一条重要的养生之道。

## 饮 食养生

民谚云“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根”。夏天是瓜的海洋,各类瓜应有尽有,冬瓜、西瓜、香瓜、南瓜、黄瓜、丝瓜、苦瓜等瓜类蔬菜水果,最适宜夏季常吃。而且,夏日里老人脾胃功能减退,更应少吃肥腻辛辣的食物。瓜类大多能清热化湿,可以帮助老人排除毒素,又清淡可口,是适合夏季降温防暑的好食物。而且它们含水量较高,富含矿物质和维生素,能有效补充夏日流失的大量水分,帮助人们度过湿热难耐的日子。

### 清热解暑 西瓜

西瓜因为它味甜多汁而深受人们的喜爱,除此之外,它还是一种具有很高营养价值的水果。中医认为西瓜性寒味甘,具有清热除烦、解暑生津以及利尿的作用,临床上主要可以用于暑热烦渴、小便不利等症。

### 润肠通便 香瓜

香瓜属葫芦科,一年蔓生草本植物,原产于非洲热带沙漠地区,大约在北魏时期随着西瓜一同传到中国,明朝开始广泛种植,现在我国各地普遍栽培。各种香瓜均含有纤维素、苹果酸、葡萄糖、氨基酸、甜菜茄、维生素C等丰富营

## 养 生二得

每个人时时刻刻都离不开呼吸。但是,据我国呼吸科专家统计,城市中一半以上人的呼吸方式不正确。英国一项研究显示,90%以上的成年人不会有意识地调节呼吸。对身体较弱、常常患有慢性疾病的老年人来说,掌握正确的呼吸方式更为重要。

经常做深呼吸运动有助于改善

# 夫妻恩爱 白头到老

□ 朱亚夫

有人对7000名美国加利福尼亚州的居民进行了长达9年之久研究,结果发现失独老人由心脏病引发的死亡,要比有偶的人多2-3倍。上海市有关部门曾举行过一次“金婚佳侣”评选活动,最后评出66对“金婚佳侣”。我们曾调查采访了部分“金婚佳侣”,他们不管是身负重任的领导干部,还是普通的退休职工;不管是文化程度较高的教授、专家、工程师,还是识字不多的工人、农民、营业员,都异口同声地说:夫妻要白头到老,相敬相亲是首要;夫妻恩爱晚年生活才充实,才谈得上健康长寿。

人们肯定会问为何夫妻恩爱好利健康长寿?

首先,夫妻恩爱能增强彼此心理上的甜蜜度。法国思想家卢梭在其名著《爱弥儿》中说过:“如果我们在结婚之后仍能保持爱情的甜

蜜,我们在地上也等于进了天堂。”夫妻恩爱,其乐融融,犹如过着天堂般的甜蜜生活。并蒂莲花分外红,老年夫妻只有比翼双飞,互敬互爱,才能高高兴兴,心情舒畅,有益于身心健康。这也是老年夫妻生活保健的真谛。其次,夫妻恩爱能增加双方生理上的和谐度。恩爱夫妻能创造和谐的生活环境,家庭生活过得美满和睦。医学研究证明:当人的精神状态好的时候,体内能够分泌出有益的激素、酶和乙酰胆碱等生物物质,这些物质能使体内血液的流量和神经细胞的兴奋程度,调节到最佳状态,使人体各个器官、系统处于良好的状态,这无疑对人的身心健康是十分有益的。正如法国哲学家伏尔泰说的,“健康的爱情有着旺盛的生命力,即使受到暴风雨的摧残也不会枯萎”。

# 夏季养生多吃瓜

□ 聂勇

养,同时香瓜也是寒性食物,所以能够起到滑肠作用,治疗因内热、体制燥热、大肠有热等引起的便秘。

### 润肺生津 冬瓜

冬瓜是一种药食兼用的蔬菜,能润肺生津、清胃热、除烦止渴、解毒排脓,并有通利小便、消除水肿的特色。冬瓜内含有丙醇二酸,可防止人体内脂肪堆积,具有降脂、减肥功效。冬瓜还是肾脏病、糖尿病、高血压、冠心病患者的辅助食疗佳蔬。

### 利水利尿 黄瓜

黄瓜是瓜类中营养最丰富的一种,有人称其为“济世良药”。经常食用有利排泄胃肠内腐败食物,对降低胆固醇有益。经常唇焦舌燥、喉头干涸者,以嫩黄瓜作水果生吃有奇效。

### 清热祛暑 苦瓜

苦瓜具有清热祛暑、明目解毒、降压降糖、利尿凉血、解劳清心、益



气壮阳之功效。苦瓜中含有多种维生素、矿物质,有助于清脂、减肥、排毒。研究发现,它还具有有良好的降血糖、抗病毒和防癌功效。

### 益气通络 丝瓜

丝瓜是甘凉之品,入肺、肝两经。夏季吃丝瓜具有清热化痰,凉血解毒,解暑除烦,通经活络的功效。西红柿丝瓜汤可以清解热毒、消除烦热,尤适于暑热烦渴、口渴咽干时食用。

# 老年人多练深呼吸

□ 伊羽雪

身体条件,使老人健康长寿。那么,如何正确地深呼吸呢?最重要的是,要注意呼吸是否均匀、缓慢。吸气时,尽量用鼻均匀、缓慢地深吸,直至吸不进气体为止;呼气时,用嘴用力往外吐,想象自己在吹气球,这样才能最大限度地废气排出体外。深呼吸时还要注意放松身体、集中思想,最好坚持每日锻炼3次,每次

10~15分钟。深呼吸也有“禁忌”。尽量选择空气清新环境,因早上不利于污染物扩散,所以锻炼时间不要太早,最好在早上8点后,也不推荐晨间在树林里深呼吸。患有冠心病、心绞痛病人不宜做,容易加重心肌缺血;有慢性气道疾病的患者宜在医师指导下进行呼吸功能锻炼。