

长

寿之道

独居老者话养生

□ 海青

木心在《西班牙三棵树》三辑“其十四”一篇中,首句“辛丑暮春淞滨初识画家原泓二子籍粤乃就饮于南京路广州食府”……近有木心的老友——作家铁戈指出,“原泓二子”正是当年参加“十二人画展”中的陈氏兄弟:陈巨源、陈巨洪。举办于1979年1月的“十二人画展”是中国当代美术史上一件具有划时代意义的事件,是一场先锋式的艺术行为。所谓先锋,后面就有大部队,中国当代美术史自此进入了一个新时代。

走进陈巨源老师的家,不大的房间里堆放着很多他的油画,房间正中搭着一张小床,床铺收拾得十分整洁,枕边放着一只小收音机。柜上摆放着他父亲年轻时的大照片,英俊非凡,风度媲美好莱坞明星。阳台上的绿萝和蟹瓜兰养得郁郁葱葱,生机盎然。巨源师祖籍广东,日常饮食上保留有粤人喜欢喝汤的习惯,一年四季按时令节气煲汤调理滋补,冬天,他喜欢炖羊肉汤,放入胡萝卜、番茄沙司、油咖喱等佐料;夏天,他喜欢喝冬瓜虾米汤;春秋两季多是小排瘦肉汤,放入几粒无花果干,清甜可口,滋阴润肺。饭菜烧好后,他就倒上一杯白兰地,边看电视边饮酒边用饭,逍遥自在。他祖上乃大户人家,解放前天潼路“广裕里”一整条弄堂都是他祖父留给他父亲的产业,少时家境的优渥使得他得以受到良好的教育,人生经历比常人丰富,这一切成就了他日后创作的灵感源泉。他的身体素质好,平日很少感冒,唯一不好的是牙齿,从年轻时就是牙科医院的常病号,故他爱吃软烂食物,最喜欢豆腐拌饭,将豆腐浇上橄榄油凉拌,再浇在热米饭上;亦常用洋葱和黄豆酱一起煮得软软糯糯,十分下饭,他吃得津津有味。年过八旬的他至今眼睛不花,头发乌黑,除日常饮食有方,他还透露了自己的养生之道是多喝水,并建议早上起床后最好能空腹饮用一定量的白开水,因为水会带走身体隔夜的废物,同时又保证血液循环的新鲜和丰盈。他热爱音乐,早晨醒后都要躺在床上从收音机里收听一个小时左右的古典音乐。他的意大利歌剧唱得很有水准,每与朋友们相聚,他必高歌一曲。唱歌本身就是一件快乐的事,而长期的声乐训练更有健身作用,呼吸、运气,无形之中促进了血液循环。周小燕教授对他的音乐修养很赞赏,两人有合影照,他告诉周教授,他小时候听过她的《长城谣》,特别喜欢,他也唱过。

巨源师是典型的艺术家脾性,酷爱自由,与木心一样,皈依艺术,终生未婚,是“艺术的清教徒”。木心美术馆开馆时,作为木心的老友,馆长陈丹青将他第一个介绍给来宾。去年春天,他又委托学生去了一趟乌镇,将木心于上世纪七十年代写给他的手稿原件捐赠给了木心美术馆。与很多独居老人比,巨源师似乎从不怕孤独寂寞,要说艺术赋予艺术家最大的精神财富,就是这种强大自信的精神世界。他平日很少出门,多数时候呆在家里做事,烧饭,看电视,写作,画画,唱歌,前些年里,他写完了一部长达40万字的自传回忆录,显示了他不俗的文学功底。他总说自己每天都有忙不完的事,向他请教独居老人保持健康长寿、充实而有质量的生活的秘诀是什么?他得意地笑说:生活要有内容嘛!



■ 陈巨源画作

银发无忧

养生一得

饮

食养生

养心,即保护心脏。常保持心理平衡的人五脏丰厚,气血匀和,所以能健康长寿。心理平衡是健康长寿的基石。对于现代都市人来说,谁拥有了心理平衡谁就拥有了健康和长寿。“养心”就是拥有心理平衡的重要方法。

一、调心神,平和心态

夏五行属火,在五脏之中与心相对应,心在五脏中属阳,是阳中之太阳。“心者,五脏六腑之大主,精神之所舍”。

“无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄。”在赤日炎炎的夏季,要重视心神的调养。夏天人很容易烦躁,这与阳气得不到及时有效宣泄有关系,这些症状我们称之为“情绪中暑”,症状有心情莫名变差、易烦躁、爱发脾气等。“情绪中暑”对健康危害甚大,特别是老年人,

2016年,我们采访百岁寿星屠美全,她居住在一栋老式公房中,与女儿一家住在二楼。她听到我们上楼的声音,就从屋里迎了出来。一头花白的头发,身体瘦弱,但精神矍铄。随行的华东医院医生,嘱她走路,只见她步态稳健,行走自若,丝毫没有龙钟老态。采访中得知她年轻时身体欠佳,是出了名的“药罐头”。后来,她坚持锻炼,终于大有改观。她采用的方法很简单,但很实用,就是坚持散步,做到每天日行几千步。她居住在横浜桥附近,每天清晨,步行至虹口公园一个来回,全程近万步,几十年如一日。她说:人老后,不怕头发变白、皮肤松弛,怕的就是腿脚不灵便。长命百岁,始于足下呀!

以前人们只知老话,“千里之行,始于足下”,其实,“长命百岁,

一豆,即绿豆、赤小豆和黑豆,“三豆汤”为夏日消暑佳品。其制作方法是:

取三豆各10克,放入锅中,加清水600ml,文火熬至200ml左右,候冷即可,连豆带汤一起服用,每日1剂。若无黑豆,可用薏苡仁代替。有清暑利湿之功,适用于暑病、暑湿病的防与治。《世医得效方》言“常服可预防痘疮”。

绿豆,有清热解暑,利尿通淋,解毒消肿之功,为夏日解暑除烦,清热生津佳品。《本草纲目》言其“治痘毒,利肿胀,为食中要药;解金石砒霜草木一切诸毒……真济世之良谷也”。《随息居饮食谱》

长命百岁 / 金色池塘 | 新民晚报

夏季养生重养心

□ 隽秀

由于“发火”会造成心肌缺血、心律失常、血压升高,甚至会引发猝死。

要保持心态的平和,消除烦躁不安、过度紧张等不良情绪。不良的情绪需要疏导,而不是冲动地发泄。保持心态平和的方法有很多,我们可以练书法、打太极、练瑜伽等一些柔和的运动,也可以听一些柔和的音乐。当然读书也是一种很好的静心方式。

二、防疾病,多补水

心血管功能对气温的变化最为敏感,有心脏病的人在夏季应该注意保护心脏。一是气温的升高,导致人体代谢加快,心肌耗氧量就增加,心脏的负荷就加大了。另外空气湿度比较大,空气中的含氧量就降低了,容易导致缺氧。还有就是大量的出汗导致血液黏稠度增加了,本身心脏就不好的人就要注意了。我们的

长命百岁,始于足下

□ 朱亚夫

始于足下”,说明了一条养生之道:树老根先枯,人老脚先衰,要想人长寿,不忘多走路。

现代医学告诉我们,人的两条腿是人体的支柱,内有人体50%的神经、50%的血管,流淌着50%的血液,是连接身体的大循环组织。而且人体最大、最结实的关节和骨头就在其中。人一生中70%的活动和能量消耗都要由双腿完成。只有双腿健康,经络传导才畅通,才会有一颗强有力的心脏;只有双腿健康,才能领略世界的绚丽多彩,人生的无比精彩。屠美全灵便的双腿,让她成了上海百岁风采寿星。而如果一旦双脚出了毛病,人就动弹不得,生命体征就会大受影响,生活质量直线下降。

美国有家《预防》杂志,在总结的长寿迹象中,“腿部肌肉有力”名列前茅。丹麦哥本哈根大学

消暑常饮三豆汤

□ 胡献国

言“绿豆甘凉,煮食清胆养胃,解暑止渴”。《食药医镜》言其“清火化痰,疗痈肿痘烂,食之调和五脏,安精神,补元气,润皮肤,清暑解毒”。《日用本草》言其“解诸热,益气,解酒食诸毒”。炎夏季节,暑热熏蒸,大汗淋漓,常食绿豆汤,既可补充人体丢失的营养成分,又可果腹防病,正如《本草纲目》所言:“绿豆粥:解热毒,止烦渴”是也。赤小豆,有健脾利水,解毒消肿之功,《药性论》言其“消热毒痈肿,散恶血不尽,烦满”。本品甘能补脾,性善下行而利水,为滋养性食疗佳品,对炎夏脾虚湿盛,水肿胀满,肢体重困等,疗效甚佳。

预防措施就是要多喝水,同时食用一些清淡易消化的食物。我们老年人一定要注意饮食的健康。同时要备用一些保护心血管的药物,随身携带速效救心丸或硝酸甘油之类的急救药物。

三、睡午觉,养精神

养精神其实就是养阳气。从11点到13点属于午时,所以叫“睡午觉”。这个时候正是心经当令,心主血脉,心藏神,所以睡午觉能够养心,养神。保证下午精神的充足,消除疲劳,要不然一到下午就跟没魂似的,感觉很疲劳。保证午睡也能预防中暑避炎热之势。现代研究证明午睡能够很好地保护心脑血管。

夏季睡眠要“夜卧早起”,就是“日出而作,日落而息”的生活,这也就要求我们伴随着太阳而作息,因为我们体内的阳气本身会追随着太阳而盛衰。

一项研究则发现,无论年轻人还是老人,只要两个星期卧床不动,腿部肌肉力量就会削弱三分之一,相当于衰老40至50年。腿部肌肉力量一旦削弱,即便之后再行康复锻炼,也需要很长时间才能恢复。

那为什么人老腿先衰呢?“木秀于林,风必摧之;堆出于岸,流必湍之”。因为双腿承受着人体的重量,长期下来,必然损耗过大,自然“人老腿先衰”。其次,下肢比其他器官,如头部、上肢距离心脏较远,由于重力的作用,下肢血液回心脏较上肢困难,随着年龄的增加,血管壁的弹性逐渐减小,这就容易造成血液循环不良,下肢就会率先衰老。再次,随着社会的进步,科技的发展,人们日常生活中“以车代步”渐成习惯、少行走、少运动的结果就造成了“人老腿先衰”。