

长

寿之道

出生于 1933 年的美术教育家、山水画家王克文教授是著名山水画家王康乐先生的次子，自上世纪五十年代起执教于上海戏剧学院，从事山水画教学、创作及理论研究工作。现今八十六岁的王老除了腿部有点静脉曲张，身体几乎没其他毛病。静脉曲张是当老师的职业病，站立时间太久。王老的父母都是百岁老人，家族的长寿基因确保了他良好的身体素质。近年来，王老先后跟随中央文史馆同仁西赴甘肃敦煌参加“一带一路”战略文史座谈研讨会，又踏上了上海文史馆组织馆员赴四川重走长征路的活动，王老以饱满充沛的激情创作出了《大渡桥横铁索寒》(见图)和《今日大渡河》以纪念中国工农红军长征中著名的“飞夺泸定桥”的战役。这位精力充沛的老教授思维活跃，步履轻快，和年轻人走在一起，往往走在年轻人前面。他的日常生活简单朴素，除了参加一些必要的活动，大部分时间都在潜心画画。

学者画家的养生之道

□ 海青

对王老来说，长年不懈坚持书画创作是十分契合养生之道的。人一旦沉入其中犹如进入一个安宁世界，注意力集中，摆脱了杂念，呼吸平和，心得到平静，尤其是创作山水画，描绘对象为青山绿水，人犹如进入画中畅游，就更感到心旷神怡，美术史上很多著名的山水画大师都是高寿。除了作画，王老也勤于写作，这些年里陆续完成了其山水画为主题的《山水画南宗技法与解析》《山水画技法要旨》等学术著作，去年盛夏，他的新书《中国画小史》在书展上举行签售会，长长的读者队伍一直排到楼梯上。这位美术史论家说起中国绘画史的来龙去脉，熟悉得简直就像说自己的家事那样一清二楚。画画使他长年保持着充沛的体力，写作则让他拥有着活跃的思维。二者结合，既活动筋骨，又锻炼大脑；既增强体质，又加深记忆。西方学者作过调查，寿命最长的往往是那些用脑勤奋、积极思考的作家和发明家，人受教育程度越高，越勤于思考和写作，大脑衰退越缓慢，教育让大脑拥有了更多的认知资源储备来对抗衰老的进程。俗话说，生命在于运动，这个“动”字，不仅指身体要动，大脑也要多动。水越流越活，脑越用越灵，大脑是人体的司令部，是“神”之本，神强必然长寿。

在山水画研究领域，王老的主攻方向乃“元四家”之一的王蒙，由此形成了“繁线密点”、“密中求疏”的艺术风格，同时在保持传统笔墨的基础上水乳交融地渗透进新时代元素，与山河岁月呈现同步更新节奏。学了古人却能化经典于无痕，留下自己的气息，这是高手所为。他的题画跋语清雅诗意，书法独具一格，配在他的山水画中，延续了文人画的情怀，显示出文艺大清新的时代风貌。优秀作品的风格形成不能脱离时代的影响。由于他突出的成就，北京方面常有文件下达，派专人前来订购他的画作。去年，他的作品又入选全国美术院校临摹范本，作品进教材是一项系统工程，它意味着作品获得文化学术机构的认可从而融入院校的课堂教学之中。对一名美术教育家、学者画家来说，这是一生中所能获得的至高成就，也是终身成就。

在成就面前，一贯低调的王老说：“年轻人学书画不能心浮气躁，才情、功力、修养、寿命是成就中国画家的四个条件，像黄宾虹、齐白石都属于大器晚成型。我从年轻时画，一直画到今天，才取得一点成就。我们文史馆很多德高望重的书画家都是老寿星，和他们比，我还是小弟。”

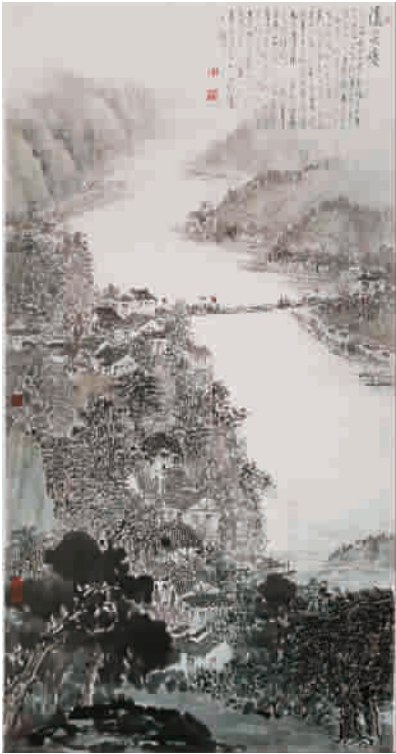
银

发无忧

秋季进补，是我国人民的传统习俗，它既可以补充夏日丢失的营养，又可为迎接寒冬奠定丰硕的物质基础，但老年人秋补以滋阴为佳，这是老年人的生理特点决定的。

老年人消化吸收功能下降，口渴阈值降低，饮水减少，因而老年人机体常处于缺水状态，即口干舌燥而不欲饮水。因此秋季进补时宜选择平补之药，即不寒不热、不燥不腻之品，如山药、莲米、大枣、扁豆、枸杞子、枣皮、芡实、桂圆及新鲜蔬菜、瓜果等。

“燥主秋令”，老年人在秋季更易出现口干咽燥、干咳少痰、声嘶咽痛、大便燥结、皮肤干燥等“秋燥”症，应选用一些具有滋阴清肺，润燥泽肌作用的补品，如燕窝、虫草、百合、银耳、山药、雪梨膏、桑椹膏、琼玉膏等，其中以燕



饮

食养生

忌 饥饱不均。饥饿时，胃内的胃酸、蛋白酶无食物中和，浓度较高，易造成粘膜的自我消化。暴饮暴食又易损害胃的自我保护机制；胃壁过多扩张，食物停留时间过长等都会造成胃损伤。

忌饮食不洁。幽门螺旋杆菌感染是胃和十二指肠溃疡的重要诱因之一，在溃疡病人中，该菌的检出率高达70%~90%，而溃疡病治愈后，该菌亦消失。溃疡病人可通

养

生一得

人到老人，总会遇到诸多矛盾和不愉快的事情。比如，亲人亡故、退休、家庭不和、收入下降、受伤害病等等。不同人面对生活事件常有不同的认识和处理方式。例如，当突然患上了癌症，有些老人可能会被悲哀绝望所压倒；有的虽然也会心情沉重，但却能面对现实，积极地、乐观地配合治疗，和疾病作斗争。

老年怎样才能处理好生活中的“负面事件”呢？很重要的一点，就是老人们要有一种“心境放开”的态度。心境放开，是指要有大度的胸怀，对生活中各种痛苦和烦恼之事，都应坚持坦然、乐观情绪，要有冷静处世的态度。具体说，老年人应当处理好以下几个方面的问题：

面对死亡和疾病，要坦然乐观。当亲友或老伴相继离世，当自己身体衰老和得病时，不要久久陷入自哀自怜、自暴自弃的情境中。唯有自我“解套”，接受现实，

老人秋补 滋阴为佳

□ 胡献国

窝、虫草、银耳、阿胶最为名贵。

燕窝可养阴润燥，益气和中，古人认为它为“调理癆瘵虚损之圣药”，它含有多钟蛋白质、葡萄糖及矿物质等，为滋阴润肺之佳品。一般须先用温水浸泡，去掉羽毛、杂质后，再用清水炖服或配伍其他药食炖服。

虫草，又名冬虫夏草、冬虫草，可滋肺补肾，止咳化痰，主治癆嗽痰血，盗汗遗精，干咳少痰，产后虚弱等，常与老鸭、老母鸡等同炖服食，亦可与阿胶、龟胶、鱼肚胶等同炖后服用。

银耳，又称白木耳，有滋阴润肺，益胃生津之功，用水泡发后，洗净，煮烂，加糖服食，或与山药、莲米、冰糖等同炖服食。白木耳含有类阿拉伯树胶，对皮肤角质层有良好的滋养及延缓老化的作用，长期食用，可使老年人皮肤细

腻而又有弹性。

阿胶，又名驴皮胶、东阿胶，古时以产于东阿（今山东东阿县）而得名。有补血止血，滋阴润肺之功。《本草纲目》言其“和血滋阴，除风润燥，化痰清肺”。可用开水烊化饮服，或同大米煮粥服食。长期服用，可防治老年性贫血、骨质疏松、皮肤粗糙等。

值得一提的是百合、山药，其价廉物美，疗效确实，是秋季滋阴进补之佳品。百合可养肺阴，润肺燥，除烦热，安心神，是治疗肺阴不足，虚热内扰，烦躁不安的要药。山药既是一味补益性中药，又是日常佳蔬，可健脾、补肺、固肾，尤其是山药中含有脱氢表雄酮，为20世纪的重要发现之一，其能维持人体正常内分泌环境，使人保持青春活力和正常机体体能。两者一般也是煮烂加糖服食。

秋季养胃五忌

□ 朱广凯

过餐具、牙具以及接吻等密切接触传染，不洁的食物，也是感染的原因之一。

忌晚餐过饱。有些人往往把一天的食物营养集中在晚餐上，或者喜欢吃夜宵或睡前吃点东西，这样做，不仅造成睡眠不实，易导致肥胖，还可因刺激胃粘膜使胃酸分泌过多而诱发溃疡形成。

忌狼吞虎咽。食物进入胃内，经储纳、研磨、消化，将食物变成乳糜状，才能进入

肠内。如果咀嚼不细、狼吞虎咽，食物粗糙，则会增加胃的负担，延长停留时间，可致胃粘膜损伤；另外细嚼慢咽能增加唾液分泌，而使胃酸和胆汁分泌减少，有利于保护胃。

忌咖啡浓茶。咖啡、浓茶均为中枢兴奋剂，都能通过反射导致胃粘膜缺血，使胃粘膜的保护功能破坏，从而促成溃疡发生。

此外，还要注意不宜吃寒凉食物。

心境放开 活得健康

□ 蒲昭和

才可能处之泰然，心平气和地生活。衰老和死亡都是无法避免的，既然难以逃避，不如看开点，活一天就高兴一天。即使患了绝症，也不要过度恐慌或悲观，应积极面对，树立战胜疾病的信心。有了坦然的心态，病痛也许会减轻些。有生即有死，把死亡看作是生命的必然归宿，可能就不会过于悲哀，心灵反而趋于宁静，就能安然地度过余生。

突遇不幸事件，要学会化解。一位老人因车祸轧断了腿，整日哀叹不已。一朋友劝慰说：“别太难过，就伤了一条腿嘛，万幸的不是撞在头上，否则后果更不堪设想！”这话听起来有些不吉利，但细想一下真道理。生活中，老人突遭不测并不少见，如果一味去叹息、后悔，结果只能愁上加愁，无助减轻痛苦。倒不如以这种“不幸中之万幸”的心理来自慰一番，化解痛苦。

遇到家庭矛盾，要学会忍耐。

退休后，由于人际关系变动、收入减少，加之大部分时间是在家中度过，与老伴、子女之间发生矛盾是常有的事情。老人应当学会用冷静的处事态度去解决矛盾。如果觉得苦闷或烦心，不妨到外面走一走，或逛街，或游园，转移一下不良情绪；也可找老朋友去倾诉、谈心，有助于宣泄内心的痛苦；有时“装聋作哑”，也不失为缓和矛盾的有效方法。

当你孤独时，要学会找乐。找乐的方式很多，可以栽花种草、养鸟喂鱼，也可到老年活动中心打牌下棋，或与朋友们聊聊天等。参加一些娱乐活动也不错，像跳舞唱歌，或结伴外出旅游等。这些既能锻炼身体，又能从大自然的美景中寻求到人生乐趣。重要的是，通过这种人与人、人与自然之间的沟通和交流，不但可以消除老年人内心的孤独和苦闷，而且会使老人心胸更宽广，精神更愉快。