长寿之道

写作和音乐 长寿维生素

□ 王立华

曾任上海市物资局办公室主任、上海市人民政府驻秦皇岛办事处主任的蒋延龄同志,今年虚岁90,离休后任市物资局机关离休党支部书记,百联集团机关离退休干部党委委员兼第二党支部书记,曾三次被评为上海市老干部先进个人。近日,笔者专门去拜访了蒋老。

蒋延龄是个名副其实的"老物资"了,他1948年加入地下党,后打入国民党行政院物资供应局复兴岛仓库,为迎接解放,在地下党组织领导下,参与了物资局系统大罢工等活动,阻扰当局将军用及贵重物资运往台湾。解放后他一直在物资系统工作,上世纪八十年代末期,他被朱镕基市长任命为市政府驻秦皇岛办事处主任,全力以赴做好秦皇岛港向上海的煤炭发运工作。在那些年里,不管酷暑还是寒冬,老蒋和办事处同志一起努力做好协调工作,确保上海发电、工业和生活用煤不断档。

"那5年的北方生活虽艰苦,但也锻炼了我的身体。"蒋延龄说。于是我们的话题转到了养生上来,九十岁的他身体硬朗,说话声音响亮,他说,每个老人都有不同的养生法,但都有一个共同点,那就是要保持一个良好的心态。老子《道德经》云:心常静则神安宁。我喜欢静下心来写作,通过写作使生活有了闪光点,也愉悦了心情。古人也说过寿从笔端来,老年写作也可以说能延年益寿。蒋延龄笔耕不辍,近几年来在《上海老干部工作》《今日百联报》等报刊上已发表了约50篇稿件,这些稿件有散文、杂文,配合形势紧密,在业内引起了很好的反响。

除了为报刊写稿,蒋延龄还编书,在新中国成立六十周年时,他根据解放前参加地下斗争及建国以来在物资系统工作的经历,编写了《往事回眸》一书,在老同事及亲属之间分发,受到大家称赞。在纪念抗日战争胜利七十周年时,他作为支部书记和老干部办公室一起,邀请支部内参加过抗战的老同志写回忆文章,编撰了《在抗日烽火中成长》一书。蒋延龄自己写纪念文章,参与校对,他说:编书和写作虽忙碌,但心情十分舒畅,因为写作使人进入思维状态,全身细胞特别是脑细胞持续活跃,大脑因之获得更多的血液供应,可以延缓衰老。他又说:写作能使人全神贯注投入,将自己的心情调节到最佳状态,《黄帝内经》曾提到过,聚精会神是养生之大法。自己一笔一画写在纸上的稿件被报刊录用,化作整齐的字体刊登出来时,更带给我无法言喻的快乐。

对于写作,蒋延龄还有一个体会,就是可以使人思想境界开阔、精神振作,当遇到情绪短路、心理滑坡时,也很快能走出来。3年前蒋延龄的爱人因心脏病突发去世了,临走未留下一句话。面对这突发事件,蒋延龄顿时陷入了痛苦和悲哀之中。熟悉蒋延龄的人都知道,他和他的爱人陈庆华相濡以沫62年,夫妻感情很深。他爱人也在市级机关工作,是优秀党员和三八红旗手,家庭也被评为"和睦家庭"。"家里可不能没有她啊!"爱人的离世对老蒋打击很大,但他很快调整了情绪,从悲哀中走了出来。他说:我还是通过写作,连续三年写思念文章,去寻找新的情感链接。第一篇是《思念》,第二篇是《真的好想你》,第三篇也就是今年在视力下降执笔困难情况下写的《清明的思念》,并在《今日百联报》上刊登,三篇思念文章情真意切,既抒发了他对爱人的怀念,也排除了他内心的不良情绪。有人说:老年写作是天底下最享受之事,蒋延龄说,这个说法我赞同。目前他正在将自己历年来在报刊上发表过的文章及经历的重大事件进行梳理编辑,准备出版回忆录,献给新中国成立70周年。

写作之外,蒋延龄还喜爱音乐,每年春节的老干部联欢会上总有他的独唱节目,他家中还有电子琴,写作之余经常弹弹,他说音乐也和写作一样有利于身心健康,也是他长寿的维生素。

养生一得

六十五岁的年龄 二十五岁的容貌

——记胡雪岩四世孙、中医胡妙伟的养生之道

□ 王琪森

尽管他实际上的年龄是六十又五,但依然身材健硕挺拔,面容红润白皙,精神饱满充沛,头发乌黑油亮,一派青春气息,不知情的人会以为他的年龄在二十五岁左右(见照片)。他就是深谙养生之道、精于调养之术的中医胡妙伟先生。

胡妙伟出身于世家,是胡雪岩的第四代嫡孙。历史名人胡雪岩(1823~1885)是安徽徽州府绩溪县人,系中国近代著名的红顶商人,徽商的代表人物,他在杭州的"胡庆余堂"是江南最大的国药号。除了悬壶济世、推介国药外,胡亦倡导养生保健、延年益寿。胡妙伟秉承了"胡庆余堂"的优秀传统。青箱家学、渊源有自。精于养生,善于变通,并与时俱进,中西结合,有所开拓创新。

毕业于复旦大学哲学系的胡妙伟信奉辩证之道,尊重实际之效。他认为从古老的《周易》到经典的《黄帝内经》中的"四气调神大论篇",《管子》中的"起居时,饮食节,寒暑适,则身利而寿命益",都是相当客观辩证的。因此,他根据自身的身体条件,设计了食疗,药疗、体疗相结合的养生疗程。

每天清晨即起,胡妙伟先服几片中成药三七片,以活血舒筋、清肠通便、保护心血管。过半小时后,吃三四种水果一盘,以增加维生素及润泽肠胃。然后是练气功半小时,以畅通脉络、调理气血。其气功是家学,五岁即从爷爷所学至今,可谓功力深厚。他认为既不要把气功讲的神乎其神,也不要把气功说的一无是处,练气功要顺其自然,不要过度,主要是养生、健身、祛病而已。

如果说一天之际在于晨,那么,每天的早餐是很重要的。不少人往往不注重早餐,有的甚至还不吃。胡妙伟认为这实际上是最伤身心的,而他对早餐相当看重并考究,其早餐的食谱是:6只红枣、6只桂圆、虫草几只、西洋参、红参几片、鸡大腿1只(或鸭大腿1只、猪蹄半只、蹄膀肉一块)、火腿二片(或咸肉二片)、香菜、洋葱,用沙锅煮、煨50分钟后,加1两半荞麦面。如此一顿营养丰富、口感又好的早餐吃好后,一天的能量与营养就有充分保证了,而且不会集聚脂肪。中、晚饭就以少量、清淡为主,这样就可以远离三高与肥胖。

由于胡妙伟自己精于医道,因此他认为适当用些药品还是可以达到保健祛病作用的。他时常吃些铁红素胶囊,以补充铁、维生素C,因随着年龄的增长,上了年纪的人需要外充。还有就是吃二甲双胍,以降低空腹及餐后血糖及降低三酰甘油,起到预防糖尿病的作用。胡妙伟特别关照,一般人服用保健药,最好要有保健医生指导。

传统的武术也具有强身健体祛病的积极作用,胡妙伟亦是意拳高手,也师从于爷爷,练了几十年。意拳又称大成拳,属于内家拳,源于心意拳,是吸收了少林拳、猴拳、蛇拳、醉拳、八卦拳、太极拳而成,无固定的招法和套路,以意念引导动作。胡妙伟在其中还加了现代舞动作,因而意念灵动、拳姿活跃,保持了旺盛的精气神,有利于远离老年痴呆。

正是由于食疗、药疗、体疗的综合作用,又能保持神定气闲、胸怀豁达的良好心态,再加上喜爱文学、历史、书画及园艺,以此调养身心,从而使胡妙伟虽已过耳顺之年,但依然如李白所言:"气岸遥凌豪士前,风流肯落他人后。"

饮食养生

秋食鲜果正当时

□ 汪志

民谚云"春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根"。秋季,阳气收敛,也是自然界硕果累累丰收的季节,正是食用鲜果的好时候。

鲜果,即水果。主要有苹果、石榴、葡萄、桔子等。一口梨汤一口梨。秋天的时候,常会感觉嗓子不适,吃梨是很好的缓解办法。无论是生吃,熬成汤汁喝,或是蒸着吃,都可。尤其煮熟的梨去除了寒性,梨皮会变得略苦,去燥润肺的功效成分完全被释放出来。

柚子。作为秋季的时令水果,可止咳化痰,健胃消食。柚子含有大量维生素c,对肥胖病患者益处多多,其含有的有机酸可帮助人体机体消除疲劳感。

石榴。性温味酸,食用有生津止渴的效用。石榴籽多,可榨汁或做成汤药服用,营养全面且石榴果肉利用率高。

柿子。立秋后柿子上市,多吃柿子可以缓解秋燥。柿子甜腻可口,营养丰富,所含维生素与糖分比一般水果高1~2倍左右。而且中医认为,柿子具有润肺化痰、清热生津、涩肠止痢、健脾益胃等多种功效,适当食用对人体健康是很有益的。

红枣。养胃和脾、益气生津,有润心肺、调营卫、滋脾土、补五脏、疗肠癖、治虚损等功效。

银发无忧

轻松检测帕金森病

□ 凌启瑜

帕金森病,大家都很重视,特别是老人和家属。不过,这种疾病诊断起来却并不容易,因为不管是血液测试,还是脑部扫描,都难以显示相关的线索。

临床上,在神经内科有个常用的检测项目:手指开合动作测试,这是对疑似帕金森病患者的手部精细运动能力的检查,主要从动作幅度、速度和规律性这三个方面加以评价。

由于经常要对疑似病人进行手指开合的测试,在墨尔本的澳大利亚仿生学研究所就开发了一种新装置,英文缩写为"BiRD"。它借助反复弯曲受检者的手指,能比较容易地作出诊断,以便及时开始治疗。

BiRD装置包括多个零件,或管状、或片状、或棒状,构建成一只"手套",借助尼龙搭扣固定在受检者的手上。在自带小马达的驱动下,该装置会在30秒的时间内多次推动受检者的中指弯曲。它利用内置的传感器,不断记录弯曲手指所需力的大小。这些数据经过分析,提供了对手指开合动作规律性的量化评估,客观地测量肌肉僵硬的程度。而这正是帕金森症出现的一种症状,手指越僵硬,提示病情较严重。

发明者图萨拉·佩雷勒博士说:"将来,病人可以在家里用BiRD监测自己的健康,并向医生提供报告,就像糖尿病患者使用血糖监测仪一样。"