

晚晴专刊

长寿“六字诀”

■李丹池

生命诚可贵,长寿质更高。若要人延寿,不良习惯抛。

改革开放40年来,“长寿”已成为全社会关注的热点话题。我结合自己73年的人生经历,简要谈谈“养、防、全、度、比、顺”“六字诀”,探讨健康的生活方式对老年人长寿的影响。

健康长寿全靠“养”

养生:衰老存在于人的整个生命过程中,但有的人健康长寿,有的人痛苦多病,有的人未老先衰……研究证明,影响人衰老和长寿的因素很多,如遗传、疾病、环境、气候、营养、人的精神状态、生活方式等。从内因分析,预防提前衰老的最好办法,就是要建立科学的养生方法和健康的生活方式,做好精神养生、运动养生、睡眠养生、饮食养生、娱乐养生、药物养生等,以应对外因和内因对长寿的影响。

养心:世界卫生组织有句响亮的口号:“健康的一半是心理健康!”人每一天都会与情绪相伴,而一些消极情绪对人的身心影响极大。老人可以通过养心:心静、心怡、心安、心宽、心善、心诚、心纯、心正等做好自我调节,从而增强免疫力和战胜疾病的信心与勇气。老年人情绪愉快、心胸宽阔、处变不惊,是长寿的重要条件。调查发现,几乎所有的长寿老人都十分注意养心,他们热爱生活、心态乐观,促进生理、心理、身体的和谐统一而健康长寿。

对待疾病先想“防”

预防:预防疾病对老年人尤为重要,一定要从运动、饮食、娱乐、休息等方面加以落实。我选择中国的一些谚语,谈谈预防的重要性。千保健,万保健,心态平衡是关键;动则不衰,炼则寿

长;营养均衡,常饿三分;饮食习惯好,百病生得少;心平气和,九十不显老;起居有节,百病不生;笑一笑,十年少;笑十笑,百病消……这些都是长寿老人从长期实践中总结的经验。愿天下老年人从现在做起,从自己做起。

动防:生命在于运动,长寿更离不开运动。动则精明,动则轻灵,动则健美,动则青春常驻;晚年最贵老来勤,不动只等病来临;脑子越用越灵光,身体越练越强壮;看人老不老,先看走和跑;活到老,做到老,勤劳才能身体好;炼出一身汗,小病不用看;早晚走一走,能活九十九;竹从叶上枯,人从脚上老;运动好比灵芝草,何必苦把仙方找……这些脍炙人口的谚语都说明,运动是打开长寿之门的金钥匙。

膳食营养突出“全”

合理膳食:长寿的奥秘掌握在老人自己的餐桌上。从营养学的观点看,老年人膳食结构应以素食为主、荤素搭配。素食保证人体纤维、矿物质、维生素的摄入量,荤素保证摄入动物蛋白等高级营养需要,同时还应多吃一些菌藻类食品,保证人体生存和运动所需的营养和能量。

营养互补:人每天必须从食物中摄取营养物质维持生命,一种食物是不可将人体所需营养素全部囊括其中的。老年人的食谱一定要注重多样化和科学搭配,能起到营养互补的作用。营养学家介绍食品搭配的方式有:动植物食品搭配;主、副食品搭配;粗、细粮搭配等。老人不可偏食,更不宜暴饮暴食,一旦营养过剩,人体代谢功能失衡,易导致肥胖、动脉硬化、高血压、糖尿病等病发生。合理分配三餐:早吃好,午吃饱,晚吃少。老人饮食还要讲究

一个“淡”字,少盐、少油、少糖。每人每天食盐不超过6克,油25克,大油大荤对健康长寿十分有害。

娱乐健身注重“度”

讲求适度:众所周知,适度的娱乐健身能带给人快乐的心情和健康的体魄。老人娱乐健身要有度:首先时间控制有度;其次运动量有度;对锻炼的作用认识有度,不能沉溺于娱乐活动而影响休息和身心健康;选择适合自己体质的运动项目进行锻炼;不能把健身看成是长寿的灵丹妙药。现实生活中有的老人盲目锻炼,长跑大运动量,打麻将24小时不下桌……倒在运动场上、麻将桌上的悲剧令人遗憾。

持之以恒:生命在于运动,但过度的锻炼对健康无益,对长寿有害。老年人要取得良好的健身效果,要靠循序渐进、持之以恒锻炼,靠日积月累才能从小成功到大成功。很多老年人每天适度锻炼,茶余饭后散步散心,使自己的疾病消除,身体逐渐强壮起来。运动健身贵在持之以恒,“一曝十寒”的健身方法,容易半途而废。不但起不到健康长寿的作用,甚至适得其反。因此,老年人健身运动千万要牢记“度”和“恒”两个字。

知足常乐切忌“比”

知足常乐:人的烦恼多与“不知足”有关。人生总会遇到不公平的事、不公平的待遇,让人心理感到不平衡、受委屈。不妨多想,多品味“知足常乐”四个字,不悦之情、怨恨之气就会在平气和中心释然。“知足常乐”会让人自觉丢掉贪念,让人“想得开,放得下”。有人说:“知足是‘常乐’的前提,‘常乐’是‘知足’的结果,二者相辅相成,互为因果。实践证明老人

长寿与“知足常乐”密不可分。**不比不妒:**俗话说:人比人气死人。我们不妨用“比上不足,比下有余”来安慰自己。“塞翁失马”的故事说明,坏事和好事是可以互相转化的。2008年4月30日《武汉晚报》介绍百岁老人吕相武的长寿秘诀。老人说:“干什么事,都有可能吃亏。”老年人在生活中不管遇到什么事情,不管世事如何变化无常,也不要嫉妒怨恨,比来比去,要用积极的心态正确面对,为自己找一个快乐的理由。我们只有换角度想,消除心中的疙瘩,才能跨越不幸、驾驭长寿。**得意失意勿忘“顺”**

顺其自然:俗话说:怒则气上,喜则气顺,悲则气消,恐则气下。人到老年难免遇到疾病、不幸、挫折、困难。而过度的喜、怒、悲、恐、惊是导致人体发生疾病的重要因素。老年人不能因顺境和喜事而过于高兴,也不能因遭遇不幸、挫折而悲伤过度。人要学会自我心理调节,控制情绪波动,做胸怀宽广的人、快乐生活的人。若事事钻牛角尖,往往会使人陷入狭隘心态中难以自拔。只有顺其自然,才能坦然自若,不为琐事而烦恼。

学会宽容:老年人要学会宽容,才不会自添烦恼和不快。否则看人不顺眼,看事不顺心,天天生活在郁闷的环境中影响健康长寿。老年人还要善待自己才能减少困扰。要有“比上不足,比下有余”的心境,无论逆境、顺境,都能从容不迫,快乐安详地生活。人还要学会宽容别人,人生短暂,何必事事与人计较。有人说:聪明最是糊涂人,得饶人处且饶人。只要以平淡的心态宽以待人,就一定会与人和睦、和谐相处,尽享幸福晚年!

往事钩沉

站台情缘

■郁建民

站台,是起点,也是终点;站台,适合挥泪告别,也宜别后重逢。站台是远行之地,也是抵达和落脚之处。我曾无数次从站台出发,又无数次回到站台,经历了太多站台上的送别、挥手、拥抱和泪水……

在我的记忆深处,最轰轰烈烈的送别是1969年的冬季,那年我才16岁。天出奇的冷,人的心也出奇的凉,可是,还要表现出火热的心情。火车站上人山人海,都是送别知青奔向广阔天地的亲人。列车静静地卧在轨道上,“呼哧、呼哧”喘着粗气,不忍离去。车内外人却人声鼎沸,人们惜别感情的车轮似乎凝固。“呜……”突然汽笛长鸣,人们感情的堤坝再也承受不了重压,像潮水一样冲开了无数个宣泄口。顿时车内外哭声惊天,泪如雨下!在这种氛围里,由不得你铁石心肠而不哭。在绿皮车上,我第一次看到周围的女同学哭得稀里哗啦。虽然是这般送别场景,可世间没有不散的筵席,该走的总得要走。

以后,我探亲或出差,有行程万里的远行,也有千里迢迢的短途,站台上留下的是令人难忘的深情,出行就意味着分离,来也匆匆,去也匆匆。在经过无数次的欢聚、离别后,终于明白:站台只是一个支点、一道布景,火车只是一件工具、

一样道具,经过这里的人都曾不意地演出,但没有人会在这里停留。这一方小小的站台,你我挥手作别,默默地期待着,期待着下一次别后重逢。

虽然火车拉走了远行的人,但也给送站的人留下了失落、茫然以及悲苦。被送者向站台挥手,送行者向车厢里的人挥手告别,甚至跟在车后追赶。尽管那种情缘、那种感动,永远留在站台上,留在火车里。尽管我们看重的是“昨夜星辰昨夜风”,我们一心想留住过去,恨不得时间凝固,或时光倒流。可令人无奈的是,面对一列列飞驰而去的火车,只能是“千万遍阳关,也则难留”罢了。一方是站台伫立,东风泪眼;一方是“长亭柳,君知否,千里犹回首”。

随着高铁和动车的普及和提速,那种熟悉的绿皮车车轮撞击铁轨的声音,已经听不到了。在绿皮车上,我第一次看到周围的女同学哭得稀里哗啦。虽然是这般送别场景,可世间没有不散的筵席,该走的总得要走。

站台,火车在我们留下一份深情,一份爱心、一份欢喜、一份欢乐、一份衷情和思念。

灯下漫笔

赏竹

■黄发明

春风吹起,竹叶声起,微风轻声,竹影婆娑。

休闲之时,我总喜欢来到小区花园中的那片竹林,徜徉在竹林的卵石小道;穿梭于清香翠绿的竹林之间,欣赏竹的情影。回味竹的文化内涵,兴趣盎然,浮想联翩。

春天,一场春雨,那一根根春笋便急不可耐地推开压在身上的泥土和碎石,从泥土中、石缝中挺身而出。它们是春天的“急先锋”,是春天舌尖上的馈赠。

夏天,在春天经过疯狂发育生长的竹笋,已经褪去土黄色的“外衣”,换上翠绿轻便的“休闲装”,那修长的身架,翠绿的肤色,玲珑的竹节,犹如婀娜多姿的妙龄少女,含羞脉脉,凝视而笑。

秋天,竹子是个勇士,傲霜斗雪,依然昂首挺立,不屈不挠。它那清瘦之形,青翠之色、清幽之气,向人们展示着苍劲坚强的性格和高风亮节的风范。

历代文人墨客吟咏绘画,创作了大量以竹为题材的传世之作。以古诗为例,宋代苏轼的《竹》:“萧萧风雪意,可折不

可辱”;清朝郑燮的《竹石》:“咬定青山不放松,任尔东南西北风”。这些千古名句,描绘出竹的挺直、坚韧、有节、常青的浩然之气。清代诗人郑板桥的《衙门听竹》:“衙斋卧听萧萧声,疑似民间疾苦声。些许吾曹州县吏,一枝一叶总关情”。短短七绝,诠释关怀民间疾苦的为官情怀。再如唐代王维的诗:“闲居日清静,修竹万竿挺。嫩节留余绿,新丛旧幽篁。细枝风向乱,疏影日光寒。乐府裁龙笛,渔家代钓竿。何如门道里,青翠佛心坛”,巧妙地点出竹的形态和功能的自然之美。

我去浙江安吉旅游时,也参观过素有“中国竹乡”之称的中国竹子博物馆,在这幢园林里,陈列着两千多件竹工艺品和日用品,令人眼花缭乱,美不胜收。更有众多文物珍品展出,如:湖南马王堆汉墓出土的竹编器物,竹筒、竹炭、竹乐器,以及古代画家的竹竹名画,如竹编精品《兰亭序》、《清明上河图》等。人生如竹,竹如人生,竹的姿态是如此美妙,竹的人生哲理是如此意味深长。

夕阳之声

春天,心灵的出口

■郑立华

写下这个题目的时候,窗外春色正愈演愈烈。那一抹浓浓的绿,那一束盛开的鲜花,让人赏心悦目。春天是个可以尽情放飞自己,尽情享受大自然的时节,无论怎样玩赏都不过分。昨天,我徜徉在春色里,面对一树树的海棠花,我浮想联翩。

工作,生活忙忙碌碌,有很多目标和压力,需要自己去面对。面对困惑、烦恼,我们必须勇敢地承担,朝着目标前行。

春天,为心灵找一处出口。我想说的是,今天我们已进入新时代,又恰逢美丽的四月,春色美丽如画,我们可以乘春色烂漫之际,为生活中的一些困惑找一处出口,或者叫腾出一处空间,放在春天底下考量一番。因为春色可以抚慰人的心灵,一旦解开了心结,我们便可以轻装前行。

春天,带给我们的启示是有限的,自然界需要春天来完成岁月轮回,我们也需要春天来提升自己的精神境界。如果我们能够在百忙之中,抽得一个空闲,身临其境,沐浴在春光里,多多少少可以释怀、放松。那天,我和妻子带上两岁多一点的外孙女去居家附近的公园游玩。我们走进一片杉树林,这是一种叫水杉的参天大树,说它参天,是因为它长得足有五六层楼高。我在抬头时看见一棵树的树梢上建有一个鸟巢,虽然我不知道那里住的是什么鸟,但我想它们就不怕自己的家被大风刮走,不怕日晒雨淋。妻在一旁说,这不是你要操心的人,你的当务之急是去体会一下这林中的风景,看看脚下的土地有没有孕育新的生命。我说,是啊,鸟儿有自己的生活方式,也



钱敬穆 摄

诗词咏怀

又见槐花二首

■静心

(一)

残雪几许尚存白,枝茂临风萼未衰。
飞絮纷纷霜满地,花开花落洗尘埃。

(二)

繁锦风雨萼未残,清香飘逸叶枝欢。
落英不是无情义,满目霜洁亦灿烂。

苏州行吟四首

■施平

探梅

缥缈山下看梅花,又看旧人又看花。
花是萍水相逢人,人是一生一世花。

观鱼

清风拂柳春光暖,缤纷追逐下浅塘。
心头有歌不顾酒,只向游鱼去向何方?

读碑

绿水斟酌问遗廊,渡僧鸟鹊拜沧浪。
山塘雨打春秋鼓,半为桃花半为伤。

品画

春到人间柳树新,轻烟袅袅到湖滨。
淋漓水墨天南北,莫负苍天造化心。

南湖

■范立峰

罡风恶水瓜洲洲,星火点红烟雨楼。
换步南湖弘义立,藏身面劫党绸谋。
神州自此江山改,伟绩而今日月留。
一带西东通一路,醒狮怒吼震寰球。

松江归舟

■郑振国

江头暮落日,锦波晚晚舟。
风帆帆正浪,静静静声柔。

乌镇印象

■戴元永 摄



老有所乐

异国遇见好心人

■吴兴钢

赴澳洲悉尼探亲数月,每周日旅游刷卡花2.5澳元(相当于人民币12元多),就能乘火车、轮船、轻轨、公交车、有轨、无轨电车和景点专车等,包括去市中心乘半小时公交,以及去郊外乘4小时火车等。

我们老夫妻俩不懂英语,在女儿指导下,做好6天功课,才能出门游玩1天。起先担心遇到麻烦,事先准备好了中国领事馆电话以及危机支持电话,想不到悉尼处处有活雷锋,让我们感慨万千,由衷感谢。

去南半球最大的佛教寺院途中,在火车内我们遇到疑问。在询问前排看中文报的乘客时,坐在前排右一位姑

娘听见后,主动热情地站起说:“火车一到站,我就带你们一起去。”原来,她是来自河南的硕士研究生,周日到南天寺做义工。返回时,我们因迷失方向,周围也没有行人,便只能去十字路口询问一位开轿车的英国老太。我们拿出中英文版的行程路线图,她明白后让我们上车,把我们直送到火车站门口,否则不知何时能到家。

去被英国女王誉为世界上最美丽的地方蓝山,亲眼目睹一对当地年轻夫妻,女的背着一名不满周岁的孩子,在有护栏的崎岖陡峭的小道上,拾纸张、烟蒂、瓶罐等垃圾,像这样的公益之举,我还是第一次见到。我们翘起大拇指连声用英语

讲“很好”、“谢谢”。

在赴曼利、拜戴海滩途中,我们也在行路、坐车、乘船等方面得到老外外的帮助。在去当代最具影响力的当代中国艺术品私人藏馆白兔画廊时,得到一位天津留学生的帮助,他用他的手机一路为我们导航到达目的地。在去悉尼大学路上,因路不熟,由同路一位老人陪送。为了购买澳洲本土特产,在去悉尼最大的免税店途中,一位漂亮的新加坡姑娘为我们指错路,在走了两条横马路后,她又急匆匆赶来道歉、纠正方向,她的行为真像她的外表一样美丽。这样的例子,我们在悉尼遇到很多。可谓不是亲人胜似亲人,值得点赞。