

再过9个月,袁才友就100周岁了

整天笑眯眯的长命先生



袁才友老人现在还能在健身器材上练两把。
记者 王鹏 摄

初见袁才友老人,他正拿着报纸伏在阳台上看新闻,而且没有像其他高龄老人那般读书看报需要用到放大镜,甚至连老花镜都没有戴。“马上就100岁啦,除了耳朵不灵光,其他毛病样样都没有!”面对记者惊讶的表情,老人的儿子袁恒龙在一旁笑着说。再过9个月,袁老伯即将迎来自己100周岁的生日。

年轻时独身闯荡上海滩

袁老伯满头鹤发之间,夹杂着几缕青丝,红光满面,笑脸盈盈。看起来像是鲐背之年,谁知却已是百岁期颐。育有3子2女的他,如今膝下子孙满堂。

老人出生于1915年6月,老家在奉化萧王庙街道慈林村,家中排行老二。他的父亲念私塾时,还与蒋介石是同班同学。孩提时的记忆,对于袁老伯而言,实在是太过遥远。直到20多岁独身闯荡上海滩,他才依稀有些模糊的印象。

那是上世纪三十年代,乡下的日子过得十分清贫,村里不少青壮年纷纷外出打工,袁老伯也成为了其中一员。由于书念得不多,他干的只能是一些苦力活。刚落脚上海,他拉起了黄包车。后来,又在蛋品厂和印染厂干过。

就在这段飘摇时期,袁老伯遇到了这辈子最重要的女人,也就是他日后的妻子。“当时人家介绍认识的,就是相亲嘛。她老家也是宁波的,都是老乡,就对上眼了。”说到这里,袁老伯还有些不好意思。问到当年的恋爱细节,他摆摆手,“早就不记得了”。

40年代中期,为了躲避战火的纷争,他带着妻女从上海回到奉化老家。新中国成立后,夫妻俩本打算再回到上海打拼,妻子的肚里怀上了大儿子,也就是袁恒龙,生下儿子后,全家留在了奉化。

1954年左右,同村人在宁波开了纺织厂,见袁老伯为人忠厚老实又能干,就让他进了厂,也就是现在的维科精华集团。这一干就是21年,直到退休。

长寿秘诀是“好心态”

1956年时,袁老伯一家从原来的南大路(现在的解放南路)搬到了现在的庆安

社区一带,这一住,就是大半辈子。左邻右舍都认识这位整天笑眯眯的“长命先生”,每次有人问到所谓的“长寿秘诀”,袁恒龙只有一句话:“没有秘诀,真要说说的话,那就是老爷子的好心态。”

在袁恒龙的记忆中,一家人几乎从来没有和人吵过架,向来都是和和气气的。“我父亲这人真的很随和,什么都说好,就连吃东西也从不挑食。”袁恒龙告诉记者。

袁老伯每天早晨7点左右起床,自己溜到小区附近的点心店吃早饭。吃的东西很传统,豆腐脑浆饭、油条豆浆之类。回到家后,他就看看报纸,或者打开电视看戏曲节目。中饭、晚饭由家里人准备,荤素搭配,不过老人偏爱吃荤菜。“现在讲究多吃蔬菜水果多喝水的养生之道,在父亲身上恰好相反。这些他都不怎么吃,要是哪天问我们讨水喝,那就是他身体不舒服了。”

袁老伯的胃口非常好,

每餐可以吃下一碗多米饭。节假日的时候,小辈们还会把他带出去“领世面”。有一次在必胜客,子女们觉得披萨这种“西式烧饼”不是他对胃口,没吃多少。可老爷子却很喜欢,三两下就好几块下肚,连声说“米道蛮好”。

袁老伯喜欢热闹,总爱到处溜溜,看到有人在路边下棋一定会凑上前去。“就是看个热闹,叫我坐一两个钟头,坐坐牢(坐不住)哦。多走走,身体好。”袁老伯边摆手边说。

虽说没有特别的锻炼方法,但老人却从不沾烟酒,身体才如此硬朗。这么多年来,他几乎很少生病。两年前,袁老伯胆囊出了问题,送到医院检查后才知道,原来是吃杨梅不吐核导致的。

宁波轨道交通一号线开通时,袁老伯头一天专门去“尝了个鲜”,乐得合不拢嘴。他告诉家人,二号线开通时,他还要来。

记者 陆麒雯
通讯员 陈小如

让座风波猝死的警示 控制情绪避免过激行为

近日郑州一老人要求年轻人让座未果,打了对方4个耳光之后突然晕倒死亡。据急救人员介绍,老人猝死或与心脏和脑血管突发病有关。鄞州二院心内科主任王景斌提醒,换季时节是心脏病高发季节,老年人要学会自我调节,控制情绪,避免由于情绪激动引发的悲剧。

王景斌表示,脑血管突发病导致的脑梗、脑出血、脑堵塞等若得到及时救助的话,不会有生命危险。他判断,老人的猝死多与心脏有关。

“情绪一激动,交感神经兴奋,血压上升,心脏收缩率就会增加,导致血管斑块破裂,血管急性堵塞,最终造成心肌梗死,心脏停跳,这就是心脏病发作的过程。”王景斌说。

王景斌介绍,一般来说“三高”、抽烟酗酒、有家族遗传病史、肥胖、缺乏运动的对象多发心脏病。对于老年人而言,饮食要尽量清淡,改善饮食习惯,寻找脂肪和盐含量低的食物,从而降低胆固醇。

对心脏病患者来说,应根据心脏功能及体力情况,从事适量的体力活动,有助于增进血液循环,增强抵抗力,提高全身各脏器机能,防止血栓形成。但也需避免过于剧烈的活动,活动量应逐步增加,以不引起症状为原则。“慢走半小时左右,微汗最佳,一周三到四次。”王景斌说。

当然了,最重要的是生活有规律,时刻保持心情愉快,避免情绪激动和过度劳累。学会自我调节,避免过激行为。

记者 陆麒雯
通讯员 陈晓燕

秋冬睡觉头朝西



北宋王安石《无题》

好的睡眠比一副仙方还有效,秋季如何睡得好、睡得科学呢?

中医认为,“阳入于阴则寐,阳出于阴则寤”,寐指入睡,寤指醒来,睡眠能够帮助人体调节阴阳,也只有阴阳调和才能有好的睡眠。时下刚入秋,阳气渐收,阴气渐长,需要顺应秋时,调整睡眠习惯。《黄帝内经》有云:“秋三月,此谓容平……早卧早起,与鸡俱兴;使志安宁,以缓秋刑;收敛神气,使秋气平。”首先,秋季充满肃杀之气,易导致心情压抑,此时应保持安宁平和,用平常心看待身边的人和事,减少坏情绪对睡眠质量的影响。另外,秋季阳气渐收,应该早睡早起,就像鸡的活动规律一样,天亮就起床活动,天黑就早点回家休息,这也提醒爱运动的人士应尽量选择在早上运动。此外,在睡眠朝向上,孙思邈在《千金要方》中说:“凡人卧,春夏向东,秋冬向西。”秋冬季节睡觉应尽量头朝西,脚朝东,这是顺应“秋冬养阴”的规律。

除以上三点外,秋季睡眠还有很多讲究。秋季天气干燥,易使肺阴、心阴不足,导致失眠,可喝些冰糖百合莲子羹、天冬麦冬茶等护阴。秋季天气早晚凉,建议不要直接吹风,睡觉时窗户不能全开,避免受风着凉。另外,秋季是收阳气、护阴精的季节,性生活也建议收敛,不应像春夏那样随心而遇。

据《生命时报》

莲子:清心醒脾 安神明目

李时珍在《本草纲目》中写道:“莲之味甘,气温而性涩,清芳之气,得稼穡之味,乃脾之果也。第一医院中医专家科副主任医师钟之洲表示,莲子作为一种食材,具有多种保健作用。

莲子,是睡莲科水生草本植物荷花的种子。又称白莲、莲实、莲米、莲肉。秋、冬季果实成熟时,割取莲房

(莲蓬),取出果实;或取坠入水中,沉于泥内的果实,除去果壳,鲜用或晒干。

中医认为,莲子性平味甘、涩,入心、肺、肾经,具有补脾、益肺、养心、益肾和固肠等作用。适用于心悸失眠、体虚、遗精、白带过多、长期腹泻等病症。

莲子的营养价值较高,含有丰富的蛋白质、脂肪和碳水化合物,莲子中的钙、

磷和钾含量非常丰富,除可以构成骨骼和牙齿的成分外,还有促进凝血,使某些酶活化,维持神经传导性,镇静神经,达到健脑、预防老年痴呆的作用,适合中老年人特别是脑力劳动者经常食用。

“有一点要注意,莲子与莲心要分离,因为功效各有不同。”钟之洲说,莲心味道极苦,却有显著的强心作

用,能扩张外周血管,降低血压。另外,还有去心火的功效,治疗口舌生疮,助于睡眠,对于发热引发的烦躁不安有疗效,可以泡水喝。

在挑选莲子时,要选择米色,颗粒饱满为最佳。同时,钟之洲提醒,银耳莲子汤不宜与牛奶同服,影响肠胃道功能,可能引发腹泻或便秘,具体因人而异。

记者 陆麒雯

推荐食谱

无论哪种莲饌,无不清香可口。历代达官贵人常食的“大补三元汤”,其中一元即为莲子。古今丰盛的宴席上,无不备有莲饌,如宋代《武林旧事》描写宋高宗的御宴、《西游记》中的“天厨”御宴、《红楼梦》中描写的贾府盛宴,均有“莲子肉”、“干蒸莲子”,而“莲子汤”则是最后的压席菜,有“无莲不成席”之称。

莲子百合麦冬汤

原料:莲子15克(带心),百合30克,麦门冬12克。

做法:将食材洗净,加水煎服。本方用带心莲子以清心宁神,百合、麦门冬亦有清心宁神之效。用于病后余热未尽,心阴不足,心烦口干,心悸不眠等。

莲子粥

原料:莲子20克,粳米100克,冰糖适量。

做法:莲子泡水发胀

后,在水中用刷把擦去表层,抽去莲心冲洗干净后放入锅内,加清水在火上煮烂熟,备用。粳米同煮,淘洗干净,放入锅中加清水煮成薄粥,粥熟后掺入莲子,熟后加冰糖或白糖再稍炖既可食用。

百合莲子炖瘦肉

原料:莲子、百合各30克,精瘦肉200克。

做法:将莲子、百合清泡好与洗净的精瘦肉一



同入锅,炖熟即可。这道炖品有清润肺燥,止咳的功效。非常适用于慢性支气管炎的朋友们预防保健和调理用。

记者 陆麒雯