

110岁周有光笔耕不辍 103岁杨绛出新书

文化老人写就“长寿人生”

近日是我国著名语言学家、文字学家、经济学家周有光 110 岁寿辰,这位曾参与设计汉语拼音方案,被誉为“汉语拼音之父”的老人,历经了世纪沧桑,至今仍笔耕不辍。在我国文化圈中,拥有多位已达八九十岁高龄,甚至步入期颐之年,但至今仍保持着创作活力的“文化老人”。



周有光



杨绛



黄永玉

百岁出新书 艺术生命长青

110岁的周有光一生经历了晚清、北洋、民国和中华人民共和国四个时代,有人戏称他是“四朝元老”。他早年专攻经济,近 50 岁时转行,参与设计汉语拼音方案,被誉为“汉语拼音之父”。2005 年,100 岁的周有光出版了《百岁新稿》,2010 年,又出版了《朝闻道集》,2011 年,他出版了《拾贝集》。迄今为止,他仍然笔耕不辍。

2014 年,钱钟书的夫人、著名作家杨绛迎来了 103 岁生日,同年,9 卷本《杨绛全集》正式推出,其中包括杨绛先生以百岁高龄亲笔手写的几万字《洗澡》

续作《洗澡之后》。

2013 年,著名艺术家黄永玉在国家博物馆举办了“黄永玉九十岁画展”,并推出了自己的新书《无愁河的浪荡汉子》。他坦言:“我这一生书读得少,打地基打得很辛苦,但是自己很勤奋。”“一个老头要到了九十岁,脸上都长了青苔的时候,才来出这部书,是喜剧也是悲剧。”

年过八十的著名作家王蒙已著作等身,但仍然保持着每年推出一本新书的频率。王蒙坦言,他创作的热情,来源于他对人生的关注,以及他对身边大事小情始终充满好奇与兴趣。

“文化老人”养生心得独到

谈到养生之道,各位老人都有自己独到的心得。周有光曾在《周有光百岁口述》一书中总结自己的长寿秘诀:“首先,生活要有规律,规律要科学化;第二,要有涵养,不要让别人的错误惩罚自己,要能够‘卒然临之而不惊,无故加之而不怒’。”周有光的亲属毛晓园近期透露了老人的身体状况,“他现在脸色也红润起来了,身体也胖起来了,特别神奇的是他的头上长了好多黑头发出来,所有人都觉得这是返老还童,没有人不惊叹 110 岁老人生命力的顽强。”

“健康是人生基石,事业好比在基石上筑起来的大厦。人的一生,健康会像影子一样处处跟着你。你重视它,它会给你带来快乐与幸福。你忽视它,它也会给你带来疾病与痛苦。”杨绛曾在一次采访中如是说,她十分重视运动,习惯早上散步,还坚持做保健气功操“八段锦”。除此之外,杨绛认为心理健康也十分重要。在 20 世纪 90 年代女儿与丈夫相继离世

后,杨绛感情上很克制,注意节哀,并常以体育锻炼和写文作画来转移自己的视线,恢复自己平和的心态。杨绛说:人死不能复生,该放的还得要放下。活着的人要向前看,过好每一天,不能老往回看,被悲伤牵着鼻子走,否则会伤害自己健康。

“不养生”是王蒙的养生之道。他的“不养生”其实并不是真的不养生,不过是主张自然、自由、轻松地生活,反对因“养生”而把人的生活弄得紧张、呆板、忙碌、谨小慎微;主张人的生活应该自然、自由、放松一点,不要过于做作、“雕凿”。王蒙曾刻过一枚闲章,书曰:“无为而治、逍遥、不设防”,这是对“不养生”三字的注释。

画坛“鬼才”黄永玉笑看“养生”,他曾幽默回应:“抽烟、晚睡、不运动、不吃水果,主要是不考虑养生问题。”黄永玉不避讳谈论生死,“我常和朋友们说,我死的时候可得弄清楚我是不是真的死了,记得挠痒或者拿针戳我一下,否则等到送电炉一烧就来不及了。” (陈苑)

健康百科

中老年人为什么容易“睡不好”



专家指出,如果入睡时间长于半小时、早醒、眠浅多梦、醒后不易入睡、彻夜不眠等状况持续出现 1 个月以上,就称得上是睡眠障碍。

睡眠障碍引起的危害不容小觑——脸色不好、胃口不佳、精神萎靡、烦躁不安、记忆力减退;而高血压、糖尿病、心脑血管疾病、肝功能失调、肾损伤,甚至恶性肿瘤等都已明确和睡眠障碍相关。

我国有近 40% 的人正遭受睡眠障碍的痛苦,其中,中老年人又占了很大比例。为什么中老年人容易睡不好?

其一,生理因素。中老年人各器官老化、阴阳失衡,大

脑代谢失调而无法自然进入睡眠状态。

其二,心理、环境因素。工作压力过大、应酬过多,想的事情太多,以至于躺在床上辗转反侧;或者长期处于焦虑、抑郁等负面情绪状态下,常见于白领、高管等人群。

其三,疾病因素。身体本身患有的基础疾病影响睡眠质量。

其四,年轻时常熬夜。年轻时仗着身体好,睡眠调节能力强,经常熬夜,更不把熬夜当回事。当步入中年,睡眠障碍就表现出来了。

(刘兰)

老人多吃菌菇可保护血管



菌菇类食品热量低,不仅是植物蛋白质的来源,还富含多种营养素,老人适量吃菌菇类,对预防心脑血管疾病大有好处。

香菇 香菇中的香菇素能降低有害胆固醇,对心血管系统有良好的保护作用,还能有效防止动脉粥样硬化。干香菇适合炖菜,能使纤维软化彻底,有利于口感。香菇的作用,菌帽大于菌部。浸泡香菇的时候用 20℃~35℃ 的温水,做菜时候把泡发香菇的水也倒进锅里,不会损失营养成分。

杏鲍菇 杏鲍菇肉质肥厚,富含蛋白质、碳水化合物、维生素及钙、镁、铜、锌等矿物质,能软化和保护血管。

适合炒、烧、烩、炖,也适合用来涮火锅,或者做凉拌菜。

猴头菇 猴头菇在菌类家族中的身份比较高,有抗癌、延缓衰老、增强免疫力等功效,是养生佳品。最好的食用方法是煲汤,鸡汤排骨汤都可以,猴头菇的营养可以部分炖入汤中,而且味道鲜美。

黑木耳 黑木耳也是菌类家族成员,作为有名的“血管清道夫”,黑木耳能降低血小板凝集性,防止血栓形成,降低血脂和胆固醇,延缓动脉粥样硬化,有益于防治冠心病与中风。老年朋友可以每周吃两次黑木耳,凉拌或者炒食都不错。(宋微)