

忙起来吧! 它是最好的“长寿药”



很多大师级的人物寿命都比较高,季羨林 98 岁、齐白石 94 岁、巴金 101 岁、马寅初 101 岁、钱学森 98 岁、周有光 111 岁……这些大师的秘诀其实是

一个字:忙。
拿季羨林来说,凌晨 4 点左右他书房的灯就会亮起。他说:“起来好去干活呀!”九十多岁时,他每天的工作时间都会

超过 10 小时。周有光说:“我 85 岁离开办公室,回到家中一间小得不能再小的书房中,看报、看书、写文章。”齐白石要求自己每天必须作画若干,信条是:“不让一天空闲过。”他们正是一辈子“忙”个不停,从不考虑享“清福”,才使他们神清脑健、寿达期颐。

人体就像一台精密的机器,依赖各个“部件”日夜不停地运转而保持生命永不停止地向前发展,虽然这台“机器”也需要时常静养或维护,但“动”始终是其主旋律,因此才有“生命在于运动”这一名言。人总是有惰性的,如果不树立一个目标,主动或被动地为之奋斗,人就会陷于怠惰,从而疏于运动或劳作,生命质量就会受到影响。

忙碌的好处有很多,它可以强化大脑、提高身体免疫力、气血通畅、激发创造力、缓解压力、增加快乐。

当然了,忙碌也是适度的。你可以发挥余热,继续从事退休前的工作,也可以培养、学习、实践一些自己喜欢的休闲活动,还可以根据喜好做一些力所能及的家事。另外,还要适量运动,规律作息。如此,方可寿过期颐,长命百岁。

(据《老年生活报》)

书法养生术

李职贤

刚搬到新的小区,常看见小区大门前的空地上,有个精神矍铄花甲之年的老人,穿着运动服,左手叉腰,右手拿着一支约五十公分长的硕大毛笔,扎稳马步,憋足劲,全神贯注、一笔一画地在水泥地上写字,笔力遒劲,韵味十足,颇有王羲之的风格,所习之字,大多是些大家耳熟能详的励志文字和诗文,字体常变,行书、楷书、大篆、隶书、草书,每一种字体都好像信手拈来。由于毛笔蘸的是清水,不过几分钟,刚完成的书法作品便相继消失得干干净净,不留任何痕迹,既环保,又达到了练习书法的目的。

跟他攀谈过几次,得知他姓何,三年前退休后无所事事,哪里都懒得去,更遑论锻炼身体,每天窝在家里看书或看电视,身体和胃口都越来越差,隔三差五就小病一场,后来,听从一个喜欢书法的朋友的介绍,决定通过练习书法养生。

每次练习前,老何都进行洗笔、调墨等准备工作,藉此放松四体,疏通全身气血经络,然后按王羲之说的,“凝神静思,预想字形大小、平直、振动,令筋脉相连,意在笔先,然后作字”,认真揣摩书法名家的作品,直到吃透写法,胸有成竹,才一挥而就。写字时,配合全身的肌肉,将神和气贯注于书法运动过程中;写好后,跟名家作品作比对,凝神欣赏,寻找不足,让心境趋于超然与净化,心情舒畅。

老何说,练习不同字体的书法,可以达到不同的养生目的,比如练习行书,心情随之变得愉悦,可有效舒缓或忘却内心的焦虑与不安;练习楷书,可锻炼严谨的思维,调节紧张或恐惧的心理;练习隶书,可消减甚至去除焦躁或偏激的情绪等。

后来,老何不再满足于在家练习书法,自制了一支硕大的毛笔,经常在早晨或傍晚时分,在小区门前的这片空地上自由挥毫。自制的毛笔又大又重,对体力是个严峻的考验,刚开始时,觉得非常吃力,才写几分钟就疲惫不堪,累出一身大汗,假以时日,越写越轻松,哪怕一连写上半个钟头,也不觉得累。书法运动养生的效果越来越明显,吃嘛嘛香,身体越来越棒。

可见,持之以恒地练习书法,“摇筋骨、动肢节”,不但可以陶冶情操,精神上有所寄寓,而且可以提高抗病能力,形神共养,对养生不无裨益。

颈椎不好慎做“写字操”

潘晓彤

专家表示,无论是“米”字还是“田”字,这类写字操只适合长期伏案工作,但尚未发生明显颈椎间盘突出压迫脊髓、脊神经,未造成椎动脉狭窄扭曲的患者。长时间低头会造成颈部肌肉紧张,适当活动可以有效放松肌肉,但如果颈椎已经发生器质性病变,就不适合做摇头晃脑的写字操了。

颈椎病患者要及时就医,根据病情和医生建议,选择静养、药物治疗、针灸甚至手术,不能通过简单的“写字操”来随意对待。除此之外,不建议有脊髓型颈椎病的中老年人、病情严重的椎动脉型颈椎病患者、颈部转动时疼痛比较厉害的人以及高血压病人做这类操,以免加重颈椎病情,轻者会眩晕、呕吐,严重时还会昏厥、猝倒甚至瘫痪。

老人吃点肉,身体无忧愁

李胜利

随着养生意识的提高,现在很多老人有意识地开始注重饮食控制,这本是好事。但有些老人在不了解自身健康的情况下,信奉饮食越清淡越好的原则,甚至坚持吃素,这就可能会带来诸多健康的隐患。上了年纪后,老年人机体的能量需求虽然有所下降,但蛋白质、矿物质、维生素等营养素的需求反而增加。如果盲目吃素,致使机体蛋白质严重不足,就会造成抵抗力下降的不良后果。首先机体容易得病,而且病程和病后康复长而缓慢;再者肌肉的力量下降,容易摔倒,而一旦摔倒,骨骼缺乏肌肉的保护就容易骨折。因此,老人不能盲目

排斥喝牛奶、吃鸡蛋和吃肉。关于吃肉,老人常有以下几种疑问。

疑问 1:吃豆腐、喝豆浆也能补充蛋白质,为何还要吃肉?

答:不同食物中的蛋白质,其氨基酸组成各不相同。谷类食物的蛋白质中赖氨酸比例较低,豆类食物则是蛋氨酸较低,而鱼、禽、蛋和瘦肉中,这两种氨基酸含量比例都较高,其蛋白质营养价值就高。如将谷类、豆类、肉类搭配食用,就可发生蛋白质互补作用,大大提高食物蛋白质的利用率。

疑问 2:老人如何选择各种肉类?

答:鱼、禽类与畜肉相比,脂肪含量相对较低,不饱和脂肪酸含量较高,特别是鱼类,对

预防血脂异常和心脑血管疾病等有重要作用,因此老人宜将鱼、禽肉作为首选肉类食品。

疑问 3:哪种畜肉适合老人吃?

答:猪、牛、羊肉是我国最常吃的畜肉,各有特点。猪肉虽然脂肪含量较高,但维生素 B 含量丰富;牛肉虽然脂肪含量较低,但饱和脂肪酸含量较高;羊肉胆固醇、硒、钙等含量较多,但其他营养素却不如猪肉和牛肉多。因此,老人最好掌握肉食多样化原则。

建议老人每日摄入鱼虾、禽肉 50 克~100 克,畜肉 50 克,蛋类 25 克~50 克。值得提醒的是,吃肉时,要和谷类、豆类搭配同食,且食物种类越丰富,发生互补的机会越多。肉类食物应分散到每餐中去,不宜集中食用。

老 来 乐

●老赵的媳妇做完美容,回来问老赵:“你看看我有什么变化?”老赵心里暗笑,嘴上却说:“没有!”媳妇不太高兴地说:“你没发现皱纹少多了吗?”老赵惊讶地说:“你才多大?怎么会有皱纹?”媳妇心花怒放。

●老秦的老伴在老年大学学钢琴,回家后天天练,小孙女

也跟着学。老秦得意地对老周说,“我家有艺术气息吧?”老周问,“那你练什么?”老秦笑呵呵地说,“练忍耐功夫。”

●一个女孩在论坛中问,“现在男友大我七岁,家人还不知道,好怕他们不同意,怎么办?我 94 的。”一位老人回复:“坚持自由爱情,摒弃世俗观

念。请支持这对 101 岁和 94 岁老人的黄昏恋。”

●老马突然在马路上晕倒了,送他进医院的小伙子因身上没带多少钱,于是打电话给女友,女友一进病房就骂到:“你脑子有病啊,管什么闲事……”当她看到病床上的老马一惊:“爸!”老马瞪了自己闺女一眼,气呼呼地对小伙子说:“小伙子,听我劝,和我女儿分手吧!”

