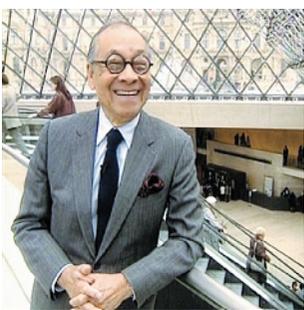


活到百岁仍忙碌

盘点长寿名人养生经

今年5月,享誉世界的华裔建筑大师贝聿铭去世,享年102岁。可能在很多人的观念里,长寿老人多是不用为生活烦恼,清闲自在的人。一直坚持工作的贝聿铭,为何如此高寿?对此,本报梳理了几位始终坚持工作,且都活到百岁的名人,看看他们的养生秘诀到底是什么?

贝聿铭 工作让人不老



贝聿铭喜欢散步,最喜欢在旅行中锻炼。游览之时,精神振奋,烦恼、郁闷烟消云散,休息之时,肌肉由紧张转为松弛,睡眠好,吃饭香。

到了老年,一有时间,贝聿铭就去郊外,到有田野、河流的地方走走看看。手携一卷书,坐在谷堆土块上,闻闻阳光泥土的气息,甚至牛羊粪便的气味,这足以让他安心惬意。

贝聿铭90多岁时每天还听新闻、读报纸、看杂志,从不间断,床头、桌面放满了他的书。他时刻关注着行业的新动向、新材料、新技术,保持思想意识的与时俱进。即使到了老年,他的作品仍然闪耀着先锋、时尚的光芒。

当人们向他讨教养生心得时,贝聿铭说:“工作可以让人不老。我就是个劳碌命。”

杨绛 八段锦和黑木耳



著名作家、戏剧家和翻译杨绛,活了105岁。

杨绛对日常锻炼重视有加。除常年坚持早晨散步,有一段时期,她还养成了练习大雁功的习惯。但由于动作幅度太大,随着年龄的增加,慢慢变得不大适应。于是,她又改成了较为舒缓的传统健身气功操八段锦。每做操之时,她都

会闭目凝视,口中念念有词地背诵口诀。

在饮食方面,杨绛曾一度出现血脂偏低的症状。在医生的建议下,她开始用肉汤煮黑木耳喝,每天早晨都要来一小碗。不但缓解了病情,也在一定程度上让身体得到保养,变得更加健康硬朗。从此,喝黑木耳汤成了她的习惯,并长期坚持。

郑集 自创长寿菜单



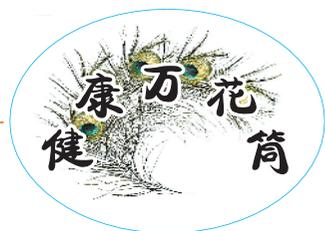
我国著名的生物化学家、衰老生化研究学科的奠基人郑集,生于1900年,逝于2010年8月,享年110周岁。108岁时,他依然思维敏捷,身体硬朗,编辑出版了《鉴证长寿:百岁教授的养生经》。

郑集有一套自己独创的“长寿菜单”:起床先空腹喝一杯蜂蜜水,早餐一杯牛奶,吃一份用5个红枣、3个桂圆、15至20粒枸杞子一起煮的食物,还有一小块蛋糕;中午一荤两素

一汤配稀饭,多以时令蔬菜为主,再来点稀饭,里面放一点红豆、山芋,稀饭熬1个小时左右,很稠;晚饭是包子、面条、馄饨等易消化的食物,有时是煎鸡蛋饼。除了正餐,郑老每天水果不断。他最爱香蕉,中午、晚上各一根,以缓解便秘。

郑集还爱吃巧克力,他认为巧克力是抗氧化食品,对延缓衰老有一定功效,还能缓解情绪低落。

(综合)



老年高血压患者 夜间起身要缓慢

家有高血压的老人,子女晚上尽量少打扰,尤其是夜间不要随便给他们打电话。老人入睡后对门铃、电话等响声不要迅速作出反应,可让家人去开门。此外,老人半夜起来解小便也要缓慢起身,以避免突然快速的站立

动作而诱发中风。如果老年人在起夜时,突发体位性低血压,首先不要乱动,然后逐渐恢复原来的体位。如果血压在一个小时内不能恢复正常,症状没有得到缓解,应该及时去医院就诊。

(王永霞)

男女更年期 均可用六味地黄丸

55岁的赵先生,近几个月体重突然减了10斤,老是口渴、腰腿酸痛、尿频。中医认为该病属于“消渴病”范畴中的“下消”,证型为肾阴亏虚,可用六味地黄丸治疗。49岁的孙女士,近两个月来,心情烦躁,遇到一点小事就发脾气,晚上睡不着觉,还发热盗汗,中医认为这是肾阴虚所致,也可以用六味地黄丸

滋阴补肾。更年期不分男、女,这是从中年过渡到老年的阶段,如果只有轻度或短暂的不适,如头晕耳鸣、腰膝酸软、盗汗遗精等症状时,可用六味地黄丸。但中医多要辨证施治,除了建议肾阴亏损者服用六味地黄丸,若患者出现肝气不舒、胸胁胀痛等郁结症状,也可以将六味地黄丸和逍遥丸合用。

(全毅红)

跺跺脚也能养生

跺脚简单易行,却能给老人带来健康长寿的功效。

补助肾气 脚跟与肾经关系密切,跺脚刺激肾经穴位,可补助肾气。

消除闷气 脚背有“消气穴”。经常跺脚,可震动穴位,赶走

身体闷气。

小便通畅 脚跟外侧是膀胱经循行之处。坚持跺脚可运行膀胱,使小便通畅。

值得提醒的是,跺脚不适合骨质疏松的老人。

(摘编自《银川晚报》)

老姐姐

老伴50岁刚出头,不但长得年轻,还爱打扮爱化妆,和奔三十的儿子站一起,一点都不像是母子。一次,他俩一同去买衣服。出门前老伴又要化妆,儿子忙拉着她说:“妈!您不要再这样了,要不出去我没法叫您妈,要叫您老姐姐了。”

(河南郑州 李朝云 55岁)

刀子嘴,豆腐心

老伴爱唠叨,这天一大清早又连珠炮似的嚷开

哈哈镜

了:“老头子,快把药吃了,一会要吃饭了。你把汗衫脱下来,我给你洗了。今天还有好多事呢,见不来你磨磨蹭蹭……”

我不耐烦道:“晓得了,啰嗦得很!”

正忙活的老伴生气了:“我是贱骨头,伺候你错了!”

我自知理亏,忙赔不是:“哪呀,你是刀子嘴,豆腐心。”

(重庆 陈世渝 62岁)

老美女

我偷偷更改了老伴的手机铃声,想给她一个惊喜,便拨通了她的手机,只听见喳喳叫:“美女,帅哥找你!美女,帅哥找你……”

老伴纳闷不已,一听是我,释然笑道:“老头子,这把年纪了,还像年轻人一样,肉不肉麻哟?”

我乐不可支:“老婆子,听起好不好玩?”

老伴欢喜地说:“好玩倒是好玩,但前面应该加个‘老’字,叫老美女吧。”

(重庆 陈世渝 62岁)