

百岁老人的长寿秘诀

百岁老人的长寿原因各有不同,那他们自己认为最受益的长寿习惯是什么呢?

103岁徐中玉:我的秘诀就是走路

著名文艺理论家、语文教育家、作家、上海作协第五届主席……若要细细数来,徐中玉老先生拥有的头衔,怎么也得超过四五百字。

老先生之前曾患轻微的脑梗,但对百岁高龄的人来说,其身体状况已经相当不错。

“我的秘诀就是走路,每天要走一个多钟头,从家到长风公园,不停地走。”

走路有什么稀奇呢?
“贵在坚持而已。我相信锻炼是不会吝啬报酬的。散步健身,工作健脑。Keep walking(坚持走路),Keep working(保持工作状态)!”

103岁马识途:有个“长寿三字诀”

你可能不认识马识途,但你一定知道他的作品《盗官记》改编成的电影《让子弹飞》。

马老和他的哥哥马士弘都是百岁老人,两人总结出一首朗朗上口的《长寿三字诀》:

不言老,要服老
多达观,去烦恼
勤用脑,多思考
能知足,品自高
勿孤僻,有知交
常吃素,七分饱
戒烟癖,饮酒少
多运动,散步好
知天命,乐逍遥
此可谓,寿之道

103岁顾振乐:知足、宽容、自信

也许有人认为,大凡高寿者,身体一定很健康,其实不然。著名画家、西冷印社终身成就奖获得者顾振乐已有103岁高龄,曾先后两次罹患癌症。

1997年,83岁高龄的顾老被检查出结肠癌,好在手术很成功。2002年,顾老再次被确诊为“前列腺癌”,儿女们本打算把这件事告诉他,然而顾老还是“一眼识破”,他反过来安慰儿女,“你们放心,知道与否对我来说都一样,我不会惊慌。”经过一年的科学治疗,老人的各项指标都达到了正常人的标准。

老人将其归功于6个字:知足、宽容、自信。

知足:在名利上、成绩上不要与他人相比,对自己的才能、力量要有自知之明;

宽容:不要老是记着别人对自己的亏欠,也要承认自己有不如他人的地方;

自信:解决问题最好的办法就是要相信自己,经过努力,什么问题都可以解决。

百岁饶宗颐:人的生命如同蜡烛

国学泰斗饶宗颐曾与钱锺书并称“南饶北钱”,与季羡林并称“南饶北季”。这位国宝级大师今年100岁了。

每每有人问及养生之道,饶宗颐仅一句话:“坐在葫芦里。”他解释,“这是元代诗人的一句话:‘一壶天地小于瓜。’寓意清静达观,身心愉悦,自然长寿。”

饶宗颐说,“龚自珍只活到49岁,但龚自珍也的确‘火气’大了一点,要不,可以更长命,成就更大。人的生命如同蜡烛,烧得红红旺旺的,却很快熄灭,倒不如用青青的火苗更长久地燃烧来得经济。”

护好身上“四根” 延年益寿

中医认为,人有“四根”,即“鼻为苗窍之根,乳为宗气之根,耳为神机之根,脚为精气之根”。老年人养护好身上的“四根”,有助延年益寿。在冬季来临之际,老年人该怎样护好“四根”呢?

●护苗窍,防流感

专家表示,中医认为“肺主气,司呼吸,开窍于鼻”,当自然界的清气从鼻吸入肺部,并与体内的正气相结合,可形成宗气。因此,鼻为苗窍之根,人体的宗气充足与否,与鼻的畅通情况有很大关系。

近段时间,气温不断下降,空气质量不理想,患有气管炎等慢性呼吸系统基础病的老年人是流感的高危人群。专家提醒,这类人群应积极提高自身身体素质,按时作息,及时增减衣物。同时,应尽量减少到人多拥挤、空气浑浊的公共场所,以免外界的“浊气”进入体内,引发疾病。

●护宗气,勤扩胸

宗气在人体内形成后,主要储藏于胸中,并贯注于心肺之脉。若宗气不足,老人可出现气短、呼吸急促、心脏搏动无力等症。

针对这种情况,老人在日常可多做扩胸运动,养护宗气之根,以增加宗气的储藏空间。专家认为,进行扩胸运动可以缓解肺部因长时间伏案而造成的压抑感,增强心肺功能,防止宗气不足的发生。老人每天坚持扩胸10~20分钟,可调整胸背肌力平衡,防止胸椎单向侧弯。同时,又能提高心肺供应血氧的能力,从而提高心肺功能。

●护神机,摩耳轮

人的耳朵上分布着密密麻麻的穴位,全身脏腑在这里都有特定的反射点。当身体发生病变时,耳朵就会出现疼痛、变色等反应,为“神机之根”。

专家介绍,使用手摩耳轮法,双手握空拳,以拇指、食指沿耳轮上下来回推摩,直至耳轮充血发热,有健脑、强肾、聪耳、明目之功,可防治尿频、腰腿痛等病症,达到养护神机的功效。

●护精气,重保暖

之所以说“脚为精气之根”,是因为脚是人体精气的凝聚点。如果老人的精气不足,难以充养双腿,则会表现为腰酸腿软、精神不济等。

专家认为,进入深秋后,夜晚的温度将会降得更低,因此老人要特别注意保暖,不要赤膊,以防凉气侵入体内。更重要的是,要注意脚部的保暖,以防“寒从足生”。“寒露不露脚”,正是这个道理。脚离心脏最远,血液供应较少,再加上脂肪层薄,保温性能差,非常容易受到冷刺激的影响。

“除了要穿保暖性能好的鞋袜外,老人还要养成在睡前用热水泡脚的习惯。”医生说,“热水能够使血管扩张、血流加快,改善脚部皮肤和组织的血供情况,减少下肢酸痛的发生,以消除一天的疲劳。同时,还有助于提高老年人的抵抗力。”

运动要避免 “一鞋走天涯”

运动需要使用脚部力量,这时候选择一双舒适的鞋子很重要。专家提示,我们在做不同运动的时候需要选择不同鞋子,才能达到最好的运动效果。

●三类脚型要分清

在选择鞋子之前,我们首先要认清自己的脚型,而一般人的脚型分为标准型、扁平足、高弓足三类。据统计,大约六成人有脚型偏差的问题,亚洲人又以扁平足为主。

扁平足者跑步时,其足跟会向内倾,增加了足部的负担。购买鞋子时,应选择足弓承托性能好、鞋垫有拱垫、鞋跟较硬、鞋底切割线直的运动鞋,否则就容易患上足底筋膜炎。

高弓足者应选用有良好避震及承托性能的运动鞋,例如有气垫的,即能减少震荡对脚部的伤害。

●鞋子性能需求各有不同

值得注意的是,老人要避免“一鞋走天涯”。进行不同的运动,应穿着适合的运动鞋。

跑步:运动鞋要轻,防震力强,前脚掌位置要有弹性,以配合起跑动作。

网球:运动中较多停顿和扭动,运动鞋的防滑性能要好。

篮球:撞击与跳跃多,须重视运动鞋的避震功能,穿较高靴型的运动鞋。

羽毛球:走动要灵活,应选择较轻和柔软性高的运动鞋,较重的鞋子会加重疲劳。

健身:一般室内健身,可选择多功能运动鞋,防滑性能要好。



(晚报综合)

耄耋老人黄常仁 做一辈子的砖,见证株洲的日新月异



▲黄老闲暇时喜欢看书

85岁,每日往返30公里坚持工作

屋外寒风萧瑟秋雨连绵,黄常仁的办公室里没有关窗,他刚从砖窑车间巡视回来,脱掉帽子擦了擦额头的汗:“一身暖烘烘的,坐不住。”

黄老声音洪亮,如果不提他已退休22年,很难看出这位老人年过八旬,他笑着说,“人呀,身体动起来,思维也跟着活跃,带着压力想事情,这样才是永葆青春的好方法。”

1995年,黄常仁从霞湾砖厂退休后没有闲着,而是来到了湘江对岸的群丰镇响塘,干起了自己的老本行——做砖。从最初的几个人手拌砖,到今日省内砖瓦年产量遥遥领先的神龙砖瓦公司,黄老20多年如一日,践行“将一件事做穿做透”这句信条。

厚积薄发,让企业产量成长为省内第一

交谈中,黄常仁始终保持着谦逊的态度,他说:“在人们的传统观念里,做砖是非常简单的体力活,让人瞧不起。”很多年前,大家对他的工作十分不屑,“就是用手拌拌砖,然后拉到砖窑里去烧,这种活谁不会?”彼时技术含量低的砖厂,但在黄常仁多年的改造和创新中,砖厂终于走上了“高效”的车道,“这就是凭经验了。”

砖厂如何提高产量,如何体现“技术”,是黄常仁从技术到管理岗位上思考得最多的问题,不断升级创新的精神也一直延续到退休至今。曾经的砖厂几乎没有女员工,砖厂的年产量达到40万块砖/人即是先进企业,而在现在神农砖厂里,男女员工比例持平,3.4亿块砖的年产量在省内排名遥遥领先。

提高产量先从改善砖窑开始,黄常仁介绍,从前的砖窑都用砖砌成,而在神龙砖厂里,最新的隧道窑已经投产,其采用的材料岩棉密封度高,保温效果好、占地面积小,不

“他家住在荷塘区,到厂里往返30公里。每天早晨7点,我开车去接他过来,然后他在厂里一整天,生产、改造、技术创新、环保建设……忙活着里里外外所有的事。”晏先生在神农砖厂工作多年,从一线员工到管理岗位的几年里,他还兼职黄常仁的司机,对老人的敬业精神十分佩服,“对他的精神和那股‘钻’劲我们是由衷敬佩,这么枯燥的工作一干几十年,风雨无阻,这种吃苦耐劳的精神太值得我们年轻一代学习了。”

吃苦耐劳,是员工们对黄常仁的普遍评价,早在上世纪80年代,黄常仁就多次被评为株洲市劳动模范,带领着霞湾砖厂多次评为先进企业。

“我们要发展,我们更要环保”

在黄常仁的砖厂里,机器人“吭哧吭哧”地从隧道窑里搬运着新砖,车间的地面上少有尘沙,一排排的新砖整齐码放着,一天下来全厂数百万块砖被运往省内多个地市。高效的运作改善了传统砖厂曾经的“苦体力活”面貌。每台机器人旁边,都有专人值守,其中不乏女员工,黄常仁说,“以前女员工因为体力不够,都干不了做砖这一行,现在不同了,她们只要看着机器操作即可。”黄老透露,曾经株洲市内的36家砖厂如今数量少了许多,但像神龙砖厂一样从技术性能上有质的改变的企业却并不多,创新后的砖厂,其产量提高了10倍以上。

企业得以生存并发展,除了创新之外,还有环保。“环保问题对传统砖厂而言是十分致命的,我们也在一步一脚印地改善和完善。”在这家砖厂里,脱硫设施运行正常,即使在生产高峰期,厂区也不见烟雾,车间外也很难闻到气味。黄老介绍,“时代不同了,现在城市发展,对砖的需求极大,但只有高产高效且环保达标的企业才能真正满足时代的需求。”

对话黄常仁

记者:工作这么多年,没有退下来休息的想法吗?
黄常仁:没有,晚上躺在床上我也会想厂里的事。对我来说,“闲”是非常难的一件事,曾经的生活和工作经历造就了我们这代人的特质,干起来、动起来。

记者:家人对您工作的态度如何呢?
黄常仁:也很支持啊,家里小孩有从事管理、销售等岗位的,由于我身体还好,所以他们都挺支持我。

记者:砖厂产量销量越来越大,您满足吗?
黄常仁:我很知足,尤其是城市发展如此之快,让株洲大变样,我每天往返城区,看着它日新月异,一砖一瓦是我的产品,这个建设里也有我的汗水,让我非常自豪,我不但见证了城市的建设,我也参与了建设。

(记者 谭昕吾 文/图)