

老专家王敏清的长寿秘诀

50 年没得过感冒,60 年来体重一直保持在 62 公斤左右,心电图跟教科书上的一样。今年 87 岁的王敏清曾任中南海门诊部主任、中央保健委员会办公室主任、中央保健局局长,他有什么养生秘诀呢?

要吃七八分饱

“首先不要愧对嘴。我爱吃肉,而且还喝酒。喜欢吃的得吃,但是不能傻吃。吃什么无所谓,关键是要吃七八分饱。”如何把握七八分饱,王老建议,到下一顿饭吃饭前有饥饿感即可。

如果下一顿饭前不太饿,就说明上一顿吃多了。

多活动,不贪图享受

王老经常步行,坚持体力活动。平日,只要不赶时间、不提重物就不乘车,免费车也不坐;上楼尽量不坐电梯。王老 78 岁时给 101 岁的小学老师拜寿,到得早没事儿,就慢慢爬上了 22 层,一口气登上了 22 层楼,还不觉胸闷气短。但运动一定要量力而行,不能玩儿命,更不能以损害身体健康为代价。

睡好觉比吃好饭更重要

最好的睡眠是每天晚上 11 点到第二天早上 7 点,王老每天晚上 10 点上床,10 点半入睡,通常一睡 7~8 个小时不醒。如果做不到,起码也要保证 24 小时之内有一个睡眠周期,不因为任何理由耽误睡觉。人一天不吃饭没关系,但要是一天不睡觉,体力和免疫力都在下降。只有保证了睡眠,才能保证老天爷给你的

天然防御系统,才能有很好的免疫力。

充分利用自身的免疫系统

长期不重视自己的身体,一旦出了问题,就想靠药物解决,这是行不通的。我们的身体,有自己的免疫系统,千万别有点小病就吃药、输液,须知“是药三分毒”,原本应该让免疫系统克服的问题,让药物去克服,病可以痊愈,然而我们自身的免疫系统不但没有得到锻炼和增强,反而被药物损害。

要有事儿干、找事儿干

即便退休了,也千万不要闲下来,人的身体有很大的潜在能力,要不断用它,它才能好;如果不用,各方面的机能就会退化萎缩。王老离休 20 年来,不断应邀参加社会活动,觉得把养生保健的知识教给大家,比把它带进棺材里值。他自觉思维和语言尚不糊涂,而且常用手机收发短信,还用电脑写作、收发电子邮箱。

养生没有固定模式

王老说,养生有几个原则,但是没有固定模式。平时可以按照口味吃喜欢的东西,除非有糖尿病等特殊情况。王老喝了半个世纪的小酒,喝到身上微热即止,从没有醉过;每顿饭要吃肉,但不会多吃。毛主席是湖南人,吃的都是湖南家乡口味,喜欢吃辣椒、鱼、肉、米饭;邓小平是四川人,喜欢吃泡菜、辣椒。

遵循大自然规律

要想健康,就应当遵循大自然的规律,不能太讲究。该吃饭时就吃饭,该休息时就休息,多到户外体会四时变化,少坐在家中,克服四体不勤。王老最后叮嘱:“其实养生的道理大家都知道,关键看是否重视。要记住,不要轻易伤害你的身体,它是多少钱财都换不来的。”

(陈健)

“三不图”惬意养老

最近与一位老友交谈,说河南省有战友搞房地产开发,问是不是投点资,月息 2.5%,粗算一下,10 万元一年下来就能收入近 3 万,很诱人,但我没动心。因为我与老伴早已有个约定,退休以后一定遵循“三不图”的原则:不图报酬,不图赚钱,不图便宜。

不图报酬。刚退休,有地方聘用,月薪几千元,不但能把退休后减少的那一部分补上,还超出不少。但我想,领人家的钱就必然有压力,人老了心不静不好。再说,目前就业难,老年人再去干事,不是与待业下岗人员争岗位吗?还有,退休人员再就业,多数聘用单位看重的是老年人的业务、技术、以前的人脉关系,聘用退休

人员,极易产生拉关系、走后门之类的问题。

不图赚钱。投资赚钱是好事,但是老年人最好悠着点儿。工作这些年有点积蓄,再加上退休金,生活养老已不是问题,不需要再绞尽脑汁,东奔西跑去辛苦挣钱。再说投资都是有风险的,有赔有赚,如果达到了赚钱的预期,一定很高兴,如果赔了,收获的必然是沮丧、懊恼、后悔。平时积攒的那点“老本”也禁不住赔。老年人心理承受能力差,为此吃不好、睡不好,很容易落下毛病。所以老年人手里那点“老本”,永远让它是货币,不能让它成为资本。

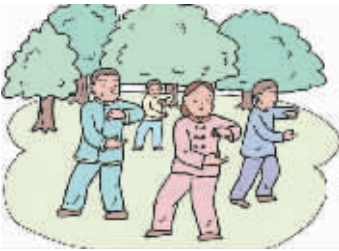
不图便宜。退休老人时刻不要忘记,

天上不会掉馅饼,世界上没有免费的午餐,免费体检,免费品尝,无偿提供理疗设备、保健器械,还有试用、馈赠等,人世间哪里有这么好的事呢?都不要钱,白吃、白用、白拿、白要这可能吗?没利可图,他们陪着东西,陪着时间,陪着人力白干活,吃什么?这背后一定有说法,甚至是设好的局,挖好的陷阱。有不少老年人上当受骗,惹上麻烦,都与想占便宜有关。所以对这些图便宜的事,我从来都不屑一顾。

这个“三不图”,好似有点固执,但收获的一定是悠然自得,身心健康。清心寡欲,宁静淡泊,晚年生活才能坦然、安然、超然。

(邢台)

我的脾气为什么变了



“江山易改,本性难移”,这是大家公认的事实。我是急脾气,火性子,直筒子,遇事爱较真儿,眼里揉不得沙子,不会阿谀奉承,所以遇到一些不平事,就忍不住发脾气。有的说因我是 O 型血,有的说因我是学理工的。但自 2006 年我 70 岁那年起,到河北老年大学学诗词和文学,家里人都说我变成了另一个人,没有脾气了。

为什么?因为我意识到,自己想多活几年,看看社会的变化,就必须有平和的心态,遇到烦心事,不能脸

红脖子粗,火冒三丈,这样会造成心肌缺血,危及生命。我学习古诗词,也似古人一样,心里的喜和怒,写一首诗来表达,就平和多了。

对别人宽容也会让心态平和。对人有了宽容心,复杂的事就变简单了。在公交车上,有人让座,我衷心表示感谢。遇到“低头族”的小青年,我能理解是为看手机方便或路长劳累不便让座,就双手抓牢站在旁边,也算是锻炼身体。

我在老年大学上课,随着诗文经常在报刊上发表,越学越有劲。同学们的鼓励、帮助、友爱、谈笑,成了我快乐的源泉。

家庭和谐也让我心情好。我的儿女孝顺,吃穿住行都管,头年春节买的新衣服还没穿,第二年春节又买。我感到浪费,让他们去退货,老伴说:“这是儿女们孝敬你的,你就穿吧!”我上课写作需要打字,儿子就立即给我买了电脑、打印机,我出书的稿子都是自己打印的,有了很大的成就感。这两年春节,儿女又赶时髦给我和老伴发“延寿钱”,看着每天的幸福生活,脾气怎么能不变呢?

(石庄)



诗三首

■孙成廷

踏青行

风轻云淡身心闲,踏青放歌九重间。
垂柳翩跹绕紫燕,陌野花香情趣添。
清波潋水舟自横,玉壶绿蚁品若仙。
春看三川楚汉界,西坠红霞染醉天。

军营情

东海白塔三月天,军营内外柳如烟。
蔷薇河水东流去,莺飞草长把情牵。

春意浓

桃花雨润风轻柔,十里长堤柳烟浓。
姹紫嫣红东君意,竹杖芒鞋听春声。

诗二首

■马怀璞

梦游桃园记

谈笑之间镜头举,不费笔墨画天成。
春意盎然风光美,诗情满园若仙境。
似闻桃园桃花坞,欲会仙子并令公。
如幻如梦情难了,却憾喊声该返程。

重游桃花源

大地轮回万山染,桃花依旧笑春风。
争奇斗艳锦如绣,竞相绽放幽香涌。
五彩斑斓盈醉眼,万种英姿趣天成。
陶潜诗意惹人爱,王维画韵令客颂。

父亲我想背背你

■路雨

看到您 摇摇晃晃
踉踉跄跄的样子
我心里总是酸酸的
父亲 您老了
真的老了
已是风烛残年了
像秋天
一片经不起折腾的叶子
再不是当年您背我的时候
我趴在您肩头撒娇时
感受到的那份厚重
那份坚实了

父亲 我想背背你
哪怕短短一个瞬间
我真的想俯下身予
让您像当年的我一样
趴上我的肩头
去寻回您当年的那份厚重
温暖与坚实
父亲 您的肩膀
曾经是我的高度
而如今 我的肩膀
应该是你的骄傲