

探寻潍坊百位老人养生经验

日常注意, 长寿不难

基因遗传

走访中, 记者发现, 不少百岁老人的家庭是长寿之家, 不仅老人年岁大, 膝下的子女也都七八十岁, 且身体健康。说起长寿秘诀, 有6位百岁老人不约而同提到了遗传基因, 他们的祖辈活的年岁也很长。

【代表寿星】

潍城区长胜小区 97 岁的滕树廉老人:

老人身体硬朗, 耳不聋眼不花, 平时爱看报纸, 关心时事政治, 没事就跟小区里的老人们一起聊聊天, 或去小区里的公园里散散步。

说起养生秘诀, 老人说, 其实基因很重要。他母亲活到 99 岁, 现在除了他一个弟弟身体不好早逝之外, 其他 7 个兄弟姐妹都健在, 基本上都是 80 岁以上的老人, 而且身体也比较健康, 算是长寿之家了。

临朐冶源北村 101 岁的张秀兰老人:

张秀兰老人性格开朗、爱干净。老人有 10 个子女, 四男六女, 最大的女儿已 80 岁高龄, 最小的也已 50 岁, 有 6 人在 70 岁以上, 让人羡慕的是, 如今他们个个身体都很健康。

【专家点评】

遗传是一个无法控制但不能忽视的长寿原因。事实也证明, 长寿常常会呈现出“家族性”的特征, 父母长寿, 子女往往寿命也很长, 而且亲缘关系越近, 这种遗传影响越明显。

像每个人高矮胖瘦、黑白美丑各不一样, 健康也有遗传因素。例如各种遗传疾病, 有些人在出生时就带有某种疾病的基因或病菌, 而有的人天生免疫系统就好, 抗疾病的能力强。

爱干净

记者采访到的百位老人, 八成多自小就生长在农村, 干农活长大, 五成多至今还生活在农村, 生活环境中没有高楼大厦, 没有轰隆隆、排放废气的工厂。而在生活习惯上, 四成老人都十分注意个人卫生, 爱干净, 居住在洁净的生活环境中。

【代表寿星】

青州东夏镇张季村 102 岁的高桂英老人:

老人种了一辈子地, 是地道的庄稼人, 一辈子生活在农村。如今胃口还很好, 喜欢吃煎饼、面条, 也喜欢喝黏粥。老人吃的冬瓜、南瓜、茄子这些平常蔬菜, 都是儿女们自己种出来的无污染纯天然蔬菜。

奎文区胜利街艺术学校宿舍 95 岁的刘素斌老人:

老人给家人邻居留下的最深刻的印象就是很爱干净。老人至今都保持着良好的生活习惯, 早起之后漱口洗脸, 每天晚上泡脚, 平日的衣服换洗时还没有很明显的污渍, 频繁换洗衣物、整理房间都是老人良好的生活习惯。

【专家点评】

生活环境是影响长寿的一大因素, 其影响程度各不一样。繁华的大城市有老寿星, 偏僻的山村也不少。然而, 某些生活环境下的长寿者就比较多。一般地说, 污染小、噪音小、空气新鲜的绿色天地较为理想, 气温变化不大, 有适宜的居住条件及活动场所, 良好的左邻右舍关系, 这样的生活环境, 长寿老人一定会多。居住的小环境亦然, 保持良好的家庭卫生和个人卫生, 也利于心情的舒展。

家庭和睦

俗话说, 和气生财, 愉快生康。采访中, 记者注意到, 老人的家庭都十分和睦, 子女孝顺, 老人还能感受到子女对他们的依赖。

【代表寿星】

奎文区苇湾社区的 97 岁王秀云老人:

老人和孙子孙媳妇住在一起 20 多年, 从没红过脸, 提起孙子孙媳妇, 老人连赞孝顺。衣服啊, 吃的东西啊, 钱啊, 都不缺老人的, 还经常陪她谈心。而老人也很体谅孙子的工作辛苦, 早上老人起得早, 孙子还没起来, 她就自己穿好衣服, 在屋里坐着不出去, 害怕发出声音吵醒了孩子们, 家庭特别和睦。

【专家点评】

家庭是社会的细胞, 又是人们生活的主要场所, 与每一个人的生命过程紧紧相连, 因此, 家庭人际关系状况, 对人的身心健康和寿命影响很大。人在和睦的家庭环境中, 精神上没有负担和压力, 大脑细胞的活力增强, 精神放松, 能带给人们生活中的满足、精神上的愉悦, 有益于身心的平衡。家庭成员之间互相关心、照顾, 和睦相处, 自古为人们所追求。

古往今来, 健康长寿是人们梦寐以求的心愿。借助“探访潍坊寿星”活动, 本报用了近 2 个月的时间, 走访了潍坊百位 95 岁以上的老人。他们虽人生轨迹各不相同, 生活方式千差万别, 不过却有一些共通之处。

本报对他们的共通之处进行了全面盘点, 从中, 人们可以一睹他们长寿的秘密, 或许同时也能找到属于自己的长寿密码。

闲不住

记者走访的老人基本都是普通的劳动者, 年轻时在家种地, 过过苦日子, 如今还是闲不住。除了身体不适、整日卧病在床的老人外, 其他老人都会通过特定的方式, 例如散步、练习写字、做家务等力所能及的方式有意识地活动筋骨。

【代表寿星】

安丘市景芝镇万戈庄村 102 岁的王李氏:

年轻时, 老人就下地干农活儿, 别人干什么她就干什么, 从不比别人干得少, 农忙时, 整天呆在农田里也是常有的事情。由于农活干得多, 如今老人的双手还是布满厚茧。

现在, 老人不再干农活儿, 不过闲不住的老人却在被褥旁边放了一把蒲扇, 不时地拿出来摇几下。这是老人家的一种锻炼方式, 一年 365 天, 蒲扇不离身, 没事就摇摇, 以此活络筋骨。

高新区凤怡山庄 95 岁的李淑香老人:

虽已 95 岁高龄, 但老人两眼炯炯有神。老人的孙子说, 老人闲来就喜欢活动活动。每天早晨, 老人醒来都不急着起床, 而是躺在床上做点运动, 伸展伸展胳膊、将腿悬空活动活动双腿。现在老人身体挺健康, 高血压、关节炎、糖尿病等常见的老年病都没有, 生活基本能自理。

【专家意见】

很多例子证明, 常年劳动, 有恒、有序、有度地运动是保持健康的重要原因。因为运动可以促进新陈代谢, 增进细胞活力, 提高机体对外界的应激能力。此外, 经常户外运动, 晒太阳, 还能促进钙质的吸收。适度的锻炼, 还能让人心情愉悦, 生活充满乐趣。不过老人锻炼要注意运动强度, 可以练练太极拳、散散步, 或是练习书法, 看看报, 有时候坚持比强度更重要。

饮食杂

基因在健康长寿方面固然发挥一些作用, 但是后天的健康、规律的生活方式也异常重要。采访中, 长寿老人普遍饮食规律, 不暴饮暴食、不挑食, 喝水多, 口味偏清淡, 喜欢喝稀饭, 吃面条, 吃粗粮, 四成老人每天都要吃鸡蛋, 普遍早饭吃得多, 晚饭吃得清淡、量少, 即使饮酒、抽烟、饮茶, 也都比较适度。

【代表寿星】

诸城城关大街大观园小区 104 岁的解刘氏老人:

老人体格健壮, 头发还有一些黑丝。老太太至今可以自己缝补衣服, 且不用戴老花镜, 实在看不清的地方, 单凭摸索也可以缝补得很好。100 岁之前, 老太太可以自己上下四楼, 一天出门溜达两趟, 现在还可以自己下楼, 但上楼要靠家人背上去。老人身体健康, 很大程度得益于老人规律、健康的生活。老人吃饭不挑食, 每天早晨都要吃两个鸡蛋, 正餐做什么吃什么, 每次都吃得干干净净, 饭量很大。由于家人都喜欢清淡, 平时吃盐很少, 老人身体一直很好, 一年到头甚至不会感冒。但老人一个“养生秘诀”就是特别能喝水, 每天都要喝大量的茶水。

【专家意见】

不同年龄段, 容易出现的营养问题还是有各自的特点。随着年龄增长, 老年人膳食中应该注意控制热量, 热量太高, 就容易引起肥胖, 同时要注意蛋白质的摄入, 多食用牛奶、鸡蛋和豆制品。此外, 脂肪与糖类的供给应该减少。老年人最容易缺乏的营养素为铁、锌、钙, 饮食均衡利于各种营养素的摄入。在心肾功能正常的情况下, 多饮水有助于人体内代谢废物的排泄和细胞的新陈代谢。

保有求知心

很多老人在饮食、生活习惯上各有不同, 有的老人嗜烟酒, 有的喜肉, 有一些所谓的不良嗜好, 不过有一点却很一致, 例如他们多有坚强的意志, 比较执着, 一般均有较高尚的道德情操。他们倾向于温和的处理矛盾的方式, 普遍心胸开阔, 有良好的人际关系, 对事物还保留着很强的好奇心, 求知心。

【代表寿星】

寒亭区大辛庄村 102 岁的韩松芳老人:

老人的性格十分和善, 跟邻居的关系也一直非常好, 老人的孙子说, 平时从来没见过奶奶生过气, 开朗的性格以及和善的脾气也许就是老人长寿的原因吧。

奎文区院校街社区 95 岁的丁启公老人:

老人每天除了看新闻联播外就是阅读报纸。如今家里订着三份报纸, 而最多时, 则同时订着 6 份。“多看报纸、多关注新闻, 才能了解外面社会的发展, 多学习知识, 不是有句话说么, 活到老学到老。”老人说, 多看看别人的故事, 反思自己做的还远远不够。老人说, 每天至少要拿出两个小时用来看报, 有时时间更长, 特别是晚上睡不着的时候, 他总会读过报纸渡过难熬的时光。

【专家点评】

宽容、具有良好的人际关系, 是应对压力的缓冲器, 长期精神紧张会削弱免疫系统并加速细胞老化, 最终让寿命缩短。很多疾病都是由于长期抑郁、免疫系统功能下降所致。

有一颗好奇心, 求知心, 能发掘生活中的新鲜事, 给生活增添乐趣, 带来精神上的满足。

值得提醒的是, 许多人认为“脾气好”的人一定是心态好, 其实不然。有的人脾气很好, 但只是不对外发泄, 其实有火不肯发, 自身常常郁闷在心, 这样恰恰是心态不好的表现。人要学会调整自己的不良情绪。

另类长寿经

靠打算盘健脑

院校街社区 95 岁的丁启公老人喜欢打算盘来“开发智力”。老人能将十多个数字的连续相加, 一口喊出结果来。“我觉得老人千万别感觉自己老了, 什么也做不了了, 就每天躺在床上休息, 其实这样反而害了自己。”丁启公老人说, 有时“没事找事”反而感觉时间过得更快, 生活更有意义。

一年到头不离蒜

高密康庄镇张家小庄 102 岁的杨继圣老人不挑食, 不忌口, 吃东西随好不忘, 有个习惯老人却坚持了多年, 好吃大蒜, 一年到头不离蒜, 如今这个习惯还保留着。现在老人吃饭时, 家人就给他砸上几瓣蒜, 放上醋, 做成蒜泥, 老人就用馒头蘸着慢慢吃, 一次能吃两三瓣。而以前, 牙口好的时候, 老人一顿就生吃一头蒜, 老人觉得吃饭有蒜就着才入味。

“也不知道是不是吃蒜的原因, 俺爷不大感冒, 这么大年纪了, 连趟儿医院都没有去过。”谭淑英说, 感冒了吃两个药片也就扛过去了, 她记忆中, 老人就只打过一次吊瓶, 连药片都少吃。

除了喜欢吃蒜, 老人也喜欢喝水, 谭淑英每天都放一塑料暖水壶在老人屋里, 一天就见底。

每日一杯黄酒

寒亭区齐家埠 100 岁的刘文英老人年轻时就很注意养生, 听人说喝黄酒对身体好, 老人就每天喝一小杯黄酒, 一喝就是近 20 年。

每天两茶碗啤酒

高密市密水街道密水小区 100 岁的李淑芬老人生活规律, 牙口也很好, 现在还能咯嗒咯嗒地吃花生, 啃萝卜。老人吃饭不挑食, 不过中午必定得小酌啤酒。以前, 成罐的青啤, 老人能喝一罐, 现在喝不上了, 就喝两茶碗。不喝, 就饿得慌, 20 多年的老习惯了。

百岁老人好幽默

潍城区西南关托老院 100 岁的李秀芳老人是托老院的“开心果”, 说话特别幽默。老人现在略见稀疏的头发里还有不少的黑发。有时工作人员跟她开玩笑: “您这还有不少黑头发呢, 越活越年轻了!” 老人听后就摆个正经表情: “要不我把白头发了, 光剩下黑头发就更年轻了。”说完就哈哈大笑起来。

工作人员韩大姐说, 她伺候过很多老人, 大多数长寿老人都有一个共同点, 就是凡事看得开。李秀芳老人心态特别好, 每天看到她, 都是乐呵呵的, 让人看了心情也跟着变好。