

二婶百岁人生的“长寿经”

阅读提示

总结二婶百岁人生的“长寿经”，有28个字：生活规律，持之以恒，饮食清淡，能吃会睡，心态平和，与世无争，知足感恩。这是我们应该学习的。



右二为作者，右三为百岁老人白兰芳

今年因为疫情，长久地窝在家里，不安分的我，多少有些压抑，忽想了一个借口，呼朋引伴，去福州看望百岁老人——我老公的二婶白兰芳。出生于1921年的二婶，身材瘦小，精神矍铄，除耳朵有点聋，不好交流外，看上去顶多80来岁。我想在此给大家念一下百岁老人的“长寿经”。

百岁老人，生活基本自理

老人育有一儿一女，现在与儿子住在一起，两年前98岁的二婶还下厨房烧菜烧饭，这两年只是负责洗碗，阳台上花草的浇水。自己的衣被还是自己洗晒。早上、午睡起床后，自己穿衣洗漱，倒痰盂，干净利落，一点也不拖泥带水。她自己乐意干，家人也让她力所能及地干，因此自认为不会成为子女的负担，她也有种存在感，她有一种劳动的乐趣。

百岁老人，身体依然硬朗

能吃会睡，是老人的一大特点。老人饭量很好，一碗米饭吃完，有时还要添加一点，汤啊菜啊，全都能吃，一点也不含糊。我们在一起吃大餐，她不挑捡食物，辣的、硬的什么都能吃，和她坐在一块，我辣的不吃，油的害怕，酒水不沾，自觉甘拜下风。严格地说，她比我能吃，当然我是想减肥，不想吃，不能吃，也不敢吃。

二婶的饮食非常清淡。10多年前她曾经来到丽水，我们烧的饭菜，她评价，“味道很好，就是太咸”。她自己烧菜用盐少，甚至不用，她说烧青菜有时用点柠檬汁，有点香，就不需要用盐了。

锻炼身体是她持之以恒的功课，几十年如一日，她自己说，一天不锻炼，就会觉得不舒服，前两年，还下楼去小区的健身器材上练，这几年，在家里自己创造了一套按摩的健身法，自行锻炼。85岁在公园里锻炼身体，记者采访她，她说，我活到100岁没问题。她现在真的做到了。

她的体检指标各项正常，没有高血压，没有高血脂，没有高血糖。吃完饭，马上洗漱牙齿，这是多年的卫生习惯。生活规律、生活习惯很好。

老人一生，生活丰富多彩

1921年，二婶出生在缅甸的仰光，二婶的父亲在缅甸创办了华人子女学校，抗日战争爆发，她父亲担任“抗日救国委员会”常务理事，他们抵制日货，募捐资金，组织游行，活跃在缅甸抗日救国第一线。她的父亲作为爱

国华侨被邀请参加1952年的国庆观礼，在北京怀仁堂受到毛主席和国家领导人的接见。她的父亲当选为厦门市第一届政协委员和厦门市第一届归国华侨联合会副主席。

1940年，太平洋战争爆发，缅甸的形势越来越恶化，日军向北推进越来越迅速，这一年，她与父母亲一起回到重庆，她继续读高中，由于从小读的就是华人学校，读的就是华文，二婶成绩优秀，后考取上海复旦大学，1946年毕业于上海复旦大学。后与她同岁的我的二叔结婚，生有一子一女。二叔离休前是福建省委党校的领导，于2004年因病去世，时年84岁。

离休前的二婶供职于中国旅行社福建分社，这给她旅游观光带来极大的便利，二婶因此走过祖国的许多地方。游山玩水，心旷神怡，心胸开阔，导致她心态平和、随和大度的品格。2008年，88岁高龄的二婶还接受美国大学同学的邀请，去美国洛杉矶、夏威夷等城市游玩2个月。要知道去美国买的是打折的飞机票，从福州飞到广州，从广州飞到北京，从北京飞到洛杉矶，一天坐飞机将近20个小时。在美国两个月，吃饭中餐、西餐都能适应，一点不成问题，风景名胜点去了很多。

老人身教，改变了我的习惯

老人年轻时就思维敏捷，思想超前，环保意识非常强。记得1993年，我到福建出差，顺便去看望二叔二婶，二婶带我去鼓山游玩。我们在山上的一个亭子休息吃桔子的时候，我将桔皮丢在山下荆棘丛中，这时二婶一声不响，下到山下，艰难地将桔皮一点一点地拾起来，带到山下，丢进垃圾桶。看到一个70多岁老人佝偻着身子下山捡桔皮的背影，我记得当时脸上火烧火辣的，只想找个地洞钻进去。那场景至今清晰可见，挥之不去。二婶的言传身教，让我改变了乱扔垃圾的习惯。

二婶是离休干部，是个解放前的大学生，应该说生活风顺水，其实二婶一生中也有坎坷，曾下放农村改造6年，直到1980年平反，恢复工作。在下放农村的艰难时日里，二婶得了腰椎结核，本应手术治疗的，由于手术医生意外车祸，取消手术，保守治疗，卧床半年，所幸最终痊愈。

总结二婶的百岁人生，生活规律，持之以恒，饮食清淡，能吃会睡，心态平和，与世无争，知足感恩。这是我们应该学习的。

愿二婶再活个10年、20年，我们再来看您。
(市区 吕云兰 70岁)



阳气不足喝姜糖茶



冬季是进补的好季节，根据多年的临床诊疗经验，我将气虚质、阳虚质、血瘀质、痰湿质这四种体质归纳为一大类。由于阳气不足导致的气血不足，容易造成身体机能不旺盛，这类人群冬天养生保健应为健脾温阳为主。进补可用山药煲粥，适当使用姜葱、胡椒、花椒等辛温发散类的调味品。鸽子、羊肉、麦子、小米、大枣、红糖等都是性偏温的食材，特别适合冬天阳气不足人群食用。

寒冷的冬天，阳气不足的人还可以常喝姜糖茶，用鲜姜10克左右，红糖适量，制成茶饮方。

(宁夏中医医院呼吸与危重症科主任 张常喜)

拍打养生忌“拳拳到肉”

“啪、啪、啪”，很多老人在晨练时喜欢用手拍打自己。适当拍打的确可以刺激经络穴位，但如果操作不当，反而会给身体带来伤害。

很多人觉得一定要拍出痧才算有效，这是一大误区。“出痧”是一种“疏泄”的表现，一般而言，肥胖者、肌肉丰满者不易“出痧”，室温较低时“出痧”也不明显。如果一味追求“出痧”，很可能导致疏泄太过，反而对身体不利。

很多人觉得拍打必须“拳拳到肉”，拍出响亮的一声才算有效。其实，在背部与腹部等较脆弱的部位，建议使用“虚掌”（即手指微微拢起，在手心形成一定的空间），适当减弱力道，防止因外力过大导致内脏受损。

(浙江省中医院推拿科主治医师 黄钦)