

◎老有所乐

91岁老人孟宪君的长寿之道

■晚报记者 吴海良

俗话说：“人生七十古来稀，八十高寿不容易。”现在人们的生活水平提高了，平均寿命有所提高，活到70岁并不稀罕了。但是在我们身边，活到90多岁的老人并不多见。今天，记者就给大家隆重推出一个老寿星，宁陵县赵村乡周店村91岁高龄的孟宪君老人。

前日上午，记者来到老人家里，和老人唠嗑，对老人进行深入采访，打探老人的长寿养生之道，以冀对广大读者在长寿养生方面有所帮助和启迪，也希望大家能从孟宪君老人的长寿之道中悟出点什么，对自己长寿有所帮助。

采访中，记者了解到，老人出生于1919年，属羊的，今年已91岁高龄。但是老人丝毫没有老态龙钟之感，眼不花，耳不聋，背不驼，思路清晰，谈笑风生。老人双目有神，须发雪白，性格开朗，鹤发童颜，如仙翁一般。通过一番深入采访，记者总结出老人的长寿秘诀，生活简朴，饮食清淡；坚持运动，注重锻炼；豁达开朗，笑对人生。

生活简朴，饮食清淡

孟宪君老人一生生活简朴，对吃对穿向来看得平淡。早年为了维持家庭生计，他节衣缩食。饮食上老人从不挑食，一日三餐，定时定量，五谷杂粮，粗茶淡饭。尽量做到荤素搭配，粗细结合。采访中老人告诉记者，他虽然喜欢吃一些红烧肉、烧鸡、鱼虾之类，有时还喜欢喝些白酒，但他饮酒从不过量，吃饭从不暴饮暴食。老人更喜欢吃当地农村土生土长的时令蔬菜，如槐花、榆钱、荆芥、香菜等。这些蔬菜，属于纯天然的绿色食品，均含有不同的营养成分，长期适量食用，易于肠胃消化，又能补充人体所需的维生素等，对身体健康大有裨益。

坚持运动，注重锻炼

据老人讲，他生来体质就好，从未得过大病。加之，农村孩子从小就到地里参加劳动，注重身体锻炼，因此老人身体很好。

生命在于运动。孟宪君老人热爱劳动，是一个闲不住的人。据老人的儿子已近古稀之年的孟庆荣介绍，父亲70多岁时还坚持到地里劳动，就连现在老人也闲不住，清晨早起，洒扫庭院，收拾家务。老人爱骑自行车，他说骑车可以以车代步，活动四肢，锻炼身体。直到今天，老人仍然每天骑自行车赶集聚会，走亲访友，天天骑车，乐此不疲。老人还喜欢户外散步，每天坚持早起，绕村前村后散步数公里。通过常年坚持散步，老人走起路来依然腿脚灵便，感到身上有用不完的劲。有时雨雪天气，不能出门，老人就在屋内踱来踱去，以活动筋骨。

豁达开朗，笑对人生

乐莫过于无忧，富莫过于知足。心胸开阔是心理健康的重要表现，心理健康又是长寿的重要因素。据介绍，老人一生心胸开阔，豁达开朗，事事与人为善，处处与世无争。人生在世，不如意者十之八九。虽经人生风雨坎坷，但老人总能乐观相对。遇到不顺时不生气，高兴时不过乐，悲愤时不过激，始终能保持一个平和、平静的心态，对任何事情都能看得开，放得下，



不自生闷气，不自讨苦吃。

老人的孩子说，健康心态，也是老人健康长寿的一个重要秘诀。据孟宪君的邻居介绍，老人还是个热心肠，街坊邻居，无论谁家有事，遇上红白事，老人总是热心上前帮忙；哪儿有家庭矛盾、邻里纠纷，老人都会前去调解，帮着说和说和。多半是老将出马，马到成功，老人一出面，问题大都能得到解决。因此，老人在村里很有威望。

老人说，现在生活这么好，以前想也想不到。自己还要好好锻炼身体，再好好活几十年，看看身边能发生什么大变化，当个百岁老寿星。父亲节就要到了，记者在此祝愿天下老人、所有父亲都能像孟宪君老人一样，开朗快乐，长寿健康。



老人保健

夏季老人宜多吃瓜类

夏季炎热，老年人饮食应以清热、消暑、解毒、止渴、利尿为好，瓜类是老年人度夏的好伙伴。

西瓜为瓜果之首，不仅具有食用价值，而且医药价值颇高，是消暑、解渴、利尿之佳品。

黄瓜是瓜类营养最丰富的一种，被誉为“济世良药”，经常食用可排泄胃肠内腐败食物，对降低胆固醇有益。

冬瓜富含维他命B、皮、肉皆可入药。小便不畅，饮冬瓜汤最有疗效。老人夏天消化不良，用冬瓜与莲子、百合、鸭肉熬汤喝，能消暑开胃。（开明）

老人改善眼花6法

经常眨眼。利用一开一闭的眨眼方式来振奋、维护眼肌，然后用双手轻揉眼部，这样能使眼肌经常得到锻炼，延缓衰老。

经常转动眼睛。因为眼睛经常向上、下、左、右等方向来回转动，可锻炼眼肌。

正确掌握阅读方法。读书时要舒适地坐着，全身肌肉放松，读物距离眼睛30厘米以上，身体不要过分前倾，否则，会引发背部肌肉的劳损。不要在床上躺着看书，过度疲劳时不要强行读书。

从暗处到阳光下要闭目，不要让大阳光直接照射到眼睛。看电视、电影的时间不宜过久。

注意锻炼，合理膳食。要多做全身运动，增加全身血液循环。多食富含维生素、优质蛋白的食物，如瘦肉、鱼、牛奶等。常吃黑豆和黑芝麻可使视力减缓衰退。

按摩眼睛。两手食指弯曲，从内眼角横揉至外眼角，再从外眼角横揉至内眼角，用力适中；再用食指指尖按太阳穴数次。每日早、晚各做一遍，不仅可推迟眼老花，还可防治白内障等慢性眼病的发生。（黄玲）



生活中12种方法可以锻炼大脑

吃香喝辣：咖喱和黄芥末中的姜黄素是一种高效的抗氧化剂，可抑制氧化作用伤害脑细胞，吃这些对大脑有益。

保护牙齿：美国对上千个案例的研究发现，牙龈炎、牙周病和晚年认知功能障碍有关。所以请认真刷牙，坚持用牙线。

多做家务：需要运用肌肉锻炼大脑额叶的运动区。做家务需要用脑规划工作次序，而且家务完成后的成就感，也能刺激大脑。

多打招呼：打招呼需要记住对方的姓名与外形特征，也能提高脑力。

每天走条新路：打破旧习惯，尝试不熟悉的事，可以激发短期记忆，建立大脑解读讯息的能力。例如尝试改变每天从家里走到车站的路线，就能刺激前额叶。

少看电视：看电视时大脑基本处于停顿状态，所以看得越少越好。澳大利亚一个对2.95万人的研究发现，记忆力较好的人每天看电视的时间少于1小时。

细嚼慢咽：日本神经内科医学博士米山公启表示，咀嚼能加快大脑皮质区的血液循环，刺激脑神经，因此细嚼慢咽是锻炼大脑的好时机。

多晒太阳：专家指出，阳光能促进神经生长因子，促使神经纤维变长，因此多接受太阳照射可以预防痴呆。

多喝水：美国临床神经科学家、精神科医师亚蒙说，大脑里八成是水，因此缺水会妨碍思考。

快步走：有氧运动可以使心跳加速，活化小脑，促进思考，提高认知和信息处理的速度。美国伊利诺依大学研究发现，每周快步走3次、每次50分钟就能让思考更敏捷。

冥想：留白片刻可以让大脑更加健康。闭上眼睛，大拇指按小拇指，想象运动后美好的感觉，深呼吸30秒。接着大拇指按无名指，想象任何你喜欢的事物30秒，然后大拇指再按中指回想一个受关爱的时刻30秒，最后大拇指按食指回想一个美丽的地方30秒。

多吃叶酸和维生素B12：可以控制血液伤害大脑的同半胱氨酸。台湾长庚医院神经内科主治医师徐文俊说，四季豆、芦笋富含叶酸，鲑鱼、沙丁鱼则富含维生素B12，可以适当多补充。（杨静）



低碳服务闪耀绿色世博 美的中央空调彰显国际实力

近日，美的传来好消息——美的中央空调牵手2010年上海世博会，更多的世博场馆将交由美的中央空调来“控温”。

本次上海世博会的主题是：“城市，让生活更美好。”其中一个重要的主题和内容就是“低碳、节能、环保”，这与美的中央空调所倡导的“节能环保，创造美的世界”理念不谋而合。

作为展示中国对外开放的世界级盛会，世博会的空调系统不仅为本国参展商服务，还为外国参展商展馆提供空调制冷服务。为了采购高水平、低碳环保的中央空调设备，世博会工程招标采购专家小组在深入比较、研究了国内外数十家顶尖中央空调生产厂家的应标方案之后，最终选择了在业内以创新和务实著称的美的中央空调。

作为中国领先的中央空调企业，美的中央空调承诺将为本届世博会提供“最先进的技术、最丰富的产品和最周到的服务”，通过具备自主知识产权的中央空调产品的特有优势和功能支持上海世博会，为世博会的顺利召开保驾护航。

针对大型展馆，美的拿出能效比媲美世界级水准的大型离心式冷水机组；针对内部空间复杂的服务配套设施，美的提供最先进的直流变频机组，圆满解决上海世博组委会主办方关于空调系统制冷和环保的各项需要。

美的相关负责人表示：“美的中央空调在创新、服务等方面，均具备了国际竞争实力。我们对上海世博会场馆十分了解，在产品线、技术创新能力、专业团队、售后服务水平等方面都能满足工程的需要。”

对此，业内人士高度评价，认为能够中标上海世博会工程表明了美的中央空调技术成熟，已具备世界先进水准。（广文）