



百岁老人杨绛的养生之道

保持读书

曾有人开玩笑说,杨绛考入清华,为了“两书”,一为读书,二为钟书(即钱钟书)。杨先生的爱书程度与她的先生钱钟书不相上下,可以说读书对杨绛先生的长寿有着很大的帮助。

在暨南大学附属第一医院陈祖辉博士看来,之所以这样说,是有科学依据的。一方面,读书让人的精神更丰富,陶冶情志。另一方面,“读书时,人不断在思考,使脑血管更活跃”,写作时,手眼也被一起调动起来,这样可以达到健脑作用,有助预防老年痴呆等疾病。现代医学研究表明,经常用脑的老人比其他同龄人脑萎缩速度要慢。研究人员还发现,勤用脑可使血液循环加快,体内的物质代谢旺盛,

处乱不惊

杨绛有篇散文名为《隐身衣》,隐于世事喧嚣之外,陶陶然专心治学。生活中的她确实几近“隐身”,百年来,她经历过很多人世变故、天灾人祸,但她却总能本着处乱不惊的乐观心态安然度过。

中医认为,下土养身,中土养气,上土养心,正所谓古人有云:“心常清静则神安,神安则精神皆安,以此养生则寿,没世不殆。”现代医学证明,长时间的紧张、焦虑、愤怒、抑郁都能导致血压上升;消化性溃疡与紧张、压抑有关。不良情绪也是诱发癌症的重要因素之一,长期的不良情绪可影响人体淋巴细胞、T细胞监视功能的正常发挥,不能及时监测出变异的未完全分化的细胞,从而导致癌变。

饮食有节

据杨绛的亲戚讲述,生前她一直保持良好的生活习惯,很注意控制饮食,少吃油腻。豆浆也是他们家经常吃的东西。杨先生高龄体检,各项指标都合格,就是血脂偏低。于是她经常买了大棒骨敲碎煮汤,再将汤煮黑木耳,每天一小碗黑木耳,以保持身体硬朗。陈祖辉介绍,黑木耳含有丰富的碳水化合物、蛋白质、铁、钙、维生素等营养物质,黑木耳所含成分还有助抑制血小板凝聚和降低血凝的作用,所以老年人适当吃黑木耳有助防治高血压、高血脂。

她还习惯每天早上散步,过去每天坚持走七千步,高龄后,心力渐衰,但还坚持做体操“八段锦”等。

【详见B4版】

倏然一周

◎生鱼片

逝者

5月25日,105岁的杨绛先生去世。从前,在网络还不发达的年代,悼念只是当事者亲属或电视台和报纸的事,普通人只有旁观的份儿。现在,人人都是自媒体,每个人都可以在微博、微信参与悼念,用自己的方式表达自己的情怀。这也让很多不熟悉杨绛及其作品的人有了新的认识,无形中进行了知识普及。这其中,出现了一些不和谐的声音,让人很不舒服。

微博上有人这样说:“其实我对杨先生并无好感,她一生效就在翻译,小说和散文充其量也就是季羨林水平。但有一件事不可原谅,(上世纪)九十年代她经常给领导写信,说谁谁谁写文章骂钱钟书了……”啧啧,好大的口气,一句话就藐视了两位大师级人物,真不知道发此微博者是何等高超水平,一定是译作超过了杨绛,或者散文超过了季羨林。

我们不反对批评,批评是人类进步的阶梯;我们不反对质疑,因为质疑可以探索真相。但我们反对那些为了博眼球的无知言论以及未经查证的传播,尤其是对这样一位德高望重的老人。

真相

上周四,晚报A4版有一则消息让人心里沉甸甸的。

市民冯先生外出散步时捡到一部手机,好不容易联系上了失主,可失主说“不要了”,甚至表示“送给”冯先生了。冯先生认为“不是自己的东西不能要”,最终将手机送到了晚报热线办公室。一个坚持把手机还给失主,一个想把手机送给这位拾金不昧者,满满的都是正能量啊。可真相让人唏嘘。

冯先生一心想归还手机是真,但失主齐女士迟迟不来拿却另有原因——因冯先生太过热情,失主想当然地把冯先生当成了骗子。真心反被误解,冯先生一定很委屈。

想想,也不必太苛责失主。生活在骗子神出鬼没,令人防不胜防的当下,不得已的谨慎无奈变成了一种习惯。从前,我们在大街上看到行乞的老人,一定会出手行善,略尽绵薄之力;现在,我们通常的选择是默默走开。说到底,我们难以辨别行乞者的真实身份——都是骗子太多惹的祸。

复出

话说近些天,因吸毒沉寂近两年的台湾“小鲜肉”柯震东重出江湖了,正在拍戏。他饰演的角色竟然是警察。

据说,柯震东很珍惜这次复出的机会,制片人也认为他是浪子回头金不换。还有很多网友说,每个人都有犯错的时候,不能一棍子打死,知错能改善莫大焉,一定要给犯错的人改正的机会……貌似很有道理的样子。

理性,是目前中国舆论场上最缺乏的东西。这是白岩松说的,我非常认同。人非圣贤,孰能无过,但与经常可以被原谅、被抹掉的错误不同,吸毒这个错没有讨论的余地。柯震东因吸毒被拘时已经23岁,是一个必须为自己的行为负责的成年人,他应该清楚地知道吸毒意味着什么。

没有谁要把他一棍子打死,他依然有权利过好自己的一生,只是世界很大,可以做的事情有很多,明星还是不要当了吧,毕竟他的粉丝大多都是些缺乏分辨能力的孩子。