



胡海今年66岁,身高1.8米,体重68公斤,不仅身材保持得好,身姿还很挺拔。在去年举办的“纳塔力上海摩登爷爷奶奶大赛”上,胡海精湛的唱功和舞蹈功力,以及出色的整体形象,为他赢得了最高奖项“上海最摩登爷爷奖”。

最近,胡海的一组照片刷爆了朋友圈,照片中的他头戴花色鸭舌帽、身穿黑色卫衣和黑色马裤,脚上还蹬了一双小白鞋,一副十足的“小鲜肉”模样,新潮到让人猜不出年龄。其实,他今年已经66岁了。将自己的心理年龄定格在20岁的他在生活中也是一个“潮男”,最近正在苦练的舞蹈是肚皮舞。

胡海说,他的心愿是希望可以鼓励他的同龄人,还可以尽力去实现人生的各种可能。



66岁“潮男”爷爷逆生长

年轻时差点成射击运动员

胡海在采访中多次提到,他保持年轻最重要的就是心态,“年轻其实就是一种心态,是一种意念,每个人只要心里随时接受新鲜、美好和科学的事物,那么我们就不会衰老,就会永远年轻,所以,我每天睁开眼睛就告诉自己,我还有很多事情要做”。

胡海出生在一个革命军人家庭,父亲去世的早,母亲一人独自把他们兄妹七人抚养长大。少年时期胡海就表现出了运动方面的天赋,很喜欢射击,14岁时就达到了国家二级运动员的标准,15岁时打破了一个射击纪录。

不过,胡海没有在运动员这条路上发展下去。初中毕业后他就进入上海第一纺织机械厂,从事共青团方面的工作。打下了唱歌、跳舞、表演、朗诵等方面的基础。到35岁的时候,胡海突然觉得,要离开工厂去挑战一下自己。于是他通过人才招聘考试,跨行进入了中国成套设备进出口(集团)上海公司,从事外贸工作。经过一番辛苦的学习,胡海攻下了英语难关,并将外贸员、报关员、报检员、报核员、国际商务师、高级营销经理等证书全部考到手,之后便顺理成章地开始了外贸生涯,成为较早一批跨出国门的人。

胡海工作业绩突出。他不仅是公司首个在大型会展上直

接接单成功的外销员,还担任过中国政府援外项目专家组组长。在60岁生日那天,他作为杰出代表在人民大会堂被授予“中国援外奉献奖”,为他的职业生涯画上了一个圆满的句号。

退休后的逆生长

退休之前,胡海就想过自己想要的生活,要把年轻时的梦想一一实现。于是,他退休后的第一件事情就是打造自己的安乐窝,他自称为“家庭养老院”。

胡海的“家庭养老院”是在上海松江的一栋联排别墅,最初他和太太想请专业的设计师来设计,可是在接触了几位设计师后,他们发现自己的想法都不能够得到完美的体现,再三斟酌后,胡海决定自己设计。家里最大的亮点是大量环保设备的运用,包括地源热泵中央空调、光伏发电和空气能热水系统等,“像我家这么大的房子,冬天一个月的水电费需要3000到5000元,我用了这些高科技以后,一个月也就300到500元,现在更是一分钱不花了,我家光伏发电的收益足以支付日常生活中水、电、煤的全部开销,我开的车子也是纯电动汽车”。

安乐窝造好后,胡海就开始实现自己在青少年时期未能实现的艺术梦想。他找了专业的声乐老师指导,一年之后在上海的唱歌比赛中获得

大奖。2014年出国探亲旅游时,又在夏威夷“美国之傲”游轮上举行的歌唱偶像比赛中获得冠军。2016年,胡海参加上海摩登爷爷奶奶大赛,并赢得了最高奖项“上海最摩登爷爷奖”。

最近,胡海在苦练肚皮舞,新一轮新的赛事在等着他。他就像一个重生的年轻人,在循规蹈矩了30年后,现在一路“开挂”,要把所有的遗憾都补回来。胡海说,理想的老年生活就是有自己的窝,有自己想做的事情,老年人要有自信,要有热情、梦想和追求,想做的事就去做。

六旬老爷子“冻龄”有方

在66岁的年龄活出20岁的风采,胡海笑称,逆生长是有秘诀的,其中一点就是多动。胡海每天都做的运动是倒挂和瑜伽,他说,倒挂可以减少皱纹、减少脱发,还可以预防胃下垂和胸部下垂。另一项运动就是瑜伽,他认为,倒挂和瑜伽任何时候开始都不晚。所谓“筋长一寸寿长十年”,很多人觉得瑜伽很难,容易受伤,其实循序渐进就可以了,在家练都可以,关键要坚持。

胡海在家里还备了一个可以练倒挂的电动椅子。他说,以后要是腰腹肌没力气挂不上去,就可以用这个仪器继续锻炼。记者问他:“你害怕老吗?”他说:“每个人最后都会老的,没必要回避,但如果觉得自己

老了就在等死,不想也不去学习,那就真老了。”

胡海逆生长的秘诀之二则是管住嘴,少食多餐,还要吃得健康,对自己的路子。在胡海的每日食谱里,早餐吃得多而杂,“我必吃的是全麦面包,加芝麻核桃粉,一年四季都吃,里面加糖,还有醋泡葡萄干,最近的饮料是南瓜豆浆,还有一些维生素片和胶原蛋白”。胡海说,每个人的基因和身体遗传条件是不一样的,不能完全照搬别人的食谱,比如自己多吃点糖也不会血糖超标。早餐吃得多,午餐就吃得很少了,一般就是一个苹果一个鸡蛋,然后喝点自制饮品,晚饭则正常饮食,但不吃主食,蔬菜和汤都是正常的做法。

胡海建议人们可以在家里配一个体脂测试仪。“我每天晚上洗完澡都测一测,最近因为经常练舞、唱歌比较累,体脂减少了一些,也又‘年轻’了一点。”胡海笑道。

在胡海看来,人有3个年龄,一个是生理年龄。第二是心理年龄,“我觉得我的心理年龄永远是20岁。不要管别人怎么讲,我就是20岁。20岁的人能干的事情我也可以干”。第三是身体年龄,“这是靠仪器测出来的,我的身体年龄一直控制在40岁上下,心理年龄很重要,正因为心理年龄小了,我才敢尝试一些年轻人做的事情,保持年轻人的热情”。

(广日)

全麦粉、糙米、燕麦、小米、玉米……

这十种谷物最有营养

本报讯 近日,健康中国,营养先行,“第三届全民营养周”已启动,今年全民营养周主题是“全谷物,营养+”。

今年的营养周重点聚焦在“食物多样、谷类为主”的健康理念,旨在帮助居民正确选择营养、优质的谷物。最新版的《中国居民膳食指南》,提出了“食物多样、谷类为主”的理念。谷类食物位于居民膳食宝塔第一层,是最重要的膳食来源,占膳食中最大比重。

为帮助公众正确选择营养、优质的谷物,中国营养学会全民营养周办公室历时5个月,基于7大评选依据,最终评选出10种中国好谷物品类,依次是:全麦粉、糙米、燕麦米/片、小米、玉米、高粱米、青稞、荞麦、薏米、藜麦,为居民科学、健康选择谷物提供指导。

全谷物是指未经精细加工或者虽然经过碾压、粉碎、压片等处理,仍保留了完整谷粒所具备的胚芽、胚乳、麸皮等营养成分的谷物。与精制谷物相比,全谷物可提供更多的B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养成分以及其他有益健康的植物化学物质。专家表示,这十种谷物如果加工得当,均可作为全谷物的良好来源。

此次推荐的中国好谷物中,全麦粉排在第一位。平时生活中,人们经常食用的是精白面粉,精白面粉仅保留了胚乳,全麦粉则保留了富含多种营养素的胚芽、糊粉层和麸皮,从而保留了小麦的全部营养素。用全麦粉替代部分精制谷物的膳食,可以获得更多的营养素、膳食纤维和有益于健康的食物成分。专家推荐用全麦粉及其简单加工产品,如全麦馒头、面包等,作为居民多样化膳食的组成部分,部分替代精制面粉。

燕麦近年来越来越为公众所熟知,燕麦实际上是一类营养丰富的“杂粮”谷物。与其他谷物相比,燕麦属于消化较慢,容易获得饱腹感的谷物,还具有低血糖生成指数等特征。

薏米也是大家熟知的谷物,在北方,人们常用薏米与大米一起熬粥,南方常用薏米煲汤。与大米相比,薏米含有更高的蛋白质、脂肪和膳食纤维。

荞麦中的蛋白质主要为清蛋白和球蛋白,赖氨酸丰富,与米面等谷物同食,可以实现蛋白质互补。

(贾晓宏)

征集

读者朋友们,本报新推出“家有父母”版,本版设有“养生之道”“老照片”“父母爱情”三个栏目,长期面向读者征稿。

如果你对养生有独到的见解,能给中老年人保健养生提供科学指导;如果你家中有张泛黄的老照片,愿意与我们分享它背后的故事;如果你想感怀过去,或是分享父母相濡以沫的爱情故事,欢迎读者朋友们积极参与!

参与方式:

- 1.投稿邮箱:pdswbqg@126.com
- 2.拨打晚报热线电话:4940000