

百岁夫妻档:家庭和睦是长寿秘诀



百岁夫妻在翻看照片。

退休老教师黎德予101岁了,可老伴李玲比他还大1岁,今年已102岁。两人结婚数十载,育有3子1女,现在四代同堂,老两口过得很是幸福。近日,记者专程来到广东省江门市甘化新村,拜访了这对百岁夫妻档。

期颐夫妻相濡以沫

黎德予是江门培英中学退休语文教师。李玲告诉记者,以前老伴经常为学生批改作文到凌晨,无论是用词上的不当,还是出现了错别字,他都会用红笔细心地逐个圈出,生怕学生在高考中再犯同样的错误。每晚安顿好几个子女入睡后,李玲总会为黎德予换上一杯热茶,才能安心休息。

正因为有了家人的支持,黎德予得以专注在教学事业上,由于教学成绩优异,多年来获奖无数。不到四十岁,他便获得了“全省优秀教师奖”。

退休后,黎老的生活非常有规律。早上醒来后,跟老伴一起先喝杯热水,补充夜间流失的水分,能减少心脑血管意外的发生。早餐后半小时,夫妻俩开始

“分头行事”,好动的李玲习惯到小区内散步晨练,酷爱书法的黎德予则开始研习柳体,并经常对着字帖进行临摹。黎老喜欢将写完的字贴在墙上,现在家里全是他的作品。

通常在上午11点前,小儿子黎沛强便会买好新鲜的应季食材,为两老准备午餐。他偶尔会煮一些“通血管”的菜式,如田七煲瘦肉、黑木耳炒瘦肉。“补气对于老年人来说很重要,我还喜欢用北芪、党参、枸杞、红枣煲首乌,1~2周喝一次,喝完人也会精神一些。”李玲告诉记者。

数十年来从来不吵架

采访途中,李玲给记者忆述了许多夫妻间的有趣故事。黎老也趁空档,翻出了他珍藏多年的相册。原本想等老伴跟记者聊完,再分享自己教育生涯上的点滴,奈何婆婆实在太热情,一直说个不停。黎德予最终忍不住以无奈的语气吐槽了老伴一番:“哎呀,讲完没有啊?”把在场的人都逗乐了。

当记者向两位老人请教养生方法

时,老两口异口同声地表示:“没什么秘诀,关键还是家庭和睦。”虽然黎老有时会觉得老伴“啰嗦”,但两人相处几十年,从来没吵过架。黎德予表示,老伴向来以脾气好而闻名,有一次到附近买菜,菜市场楼上有一户人家的孩子非常顽皮,直接向她头上倒脏水。旁边的街坊都忍不住开始教育闯祸的小孩,而满身狼狈的李玲,只是赶紧跑回家中梳洗,并没发脾气。

记者了解到,一般到了下午时段,李玲习惯跟街坊相互串门闲聊,又或者是打麻将消磨时间。“有时候牌友不够,她就拉我去凑数。其实我本身是不太喜欢打麻将的,但只要她需要我,我都会去陪她打几圈。不过今年春节过后,我们都比较少打(麻将)了。”黎德予说。

家庭和睦造就身心健康

在良好家庭环境熏陶之下,子女们也深得父母“真传”,但凡在照顾父母的问题上遇到任何困难,几个子女总能及时聚在一起,商量出解决的良策。

据了解,黎老夫夫妻俩原本居住在楼高11层的小区中,奈何电梯时常故障,日常出入非常困难。为方便父母出入,大儿子在黎沛强家附近购置一所位于1楼的居室,两老才搬到了甘化社区。由于怕保姆照顾不周,当年还未到退休年龄的黎沛强特地辞去工作,专心照料两老。

采访尾声恰逢午饭时间,黎沛强已经为父母准备好了饭菜。“今天中午煮了盐水菜心和蒸水蛋,现在两老牙口不好,要吃软一点的东西。蒸水蛋质地比较软、蛋白质丰富,比较适合他们吃。菜心要用剪刀剪成小段,不然很难嚼碎。”黎沛强边说边帮父母夹菜。而在煮清蒸鱼的日子,黎沛强更会在厨房戴着老花镜将鱼骨挑干净再端上桌,把父母照顾得无微不至。 据《老人报》

百岁夫妻 喝西瓜汁先暖热

5月30日晚,北京卫视养生栏目《我是大医生》探寻了一对百岁夫妻的长寿秘籍,82岁的首都国医名师李乾构讲述了其中的关键所在。

最爱吃红烧肉

这对百岁夫妻来自山东潍坊,老爷子叫张太友,今年107岁;老太太叫官秀英,今年94岁。老两口最爱吃的是红烧肉,每天能吃大半盘。

解析:猪肉长期过量食用,有致癌的可能性。但如果掌握好猪肉的食用方法,就可以在健康的前提下,合理摄取猪肉丰富的营养。有研究表明,猪肉炖煮时长超过120分钟,其饱和脂肪酸含量将减少30%以上,胆固醇含量也会降低。另外,猪皮里所含蛋白质是猪肉的2倍多,食用猪肉时不妨连带着猪皮;猪肉适合与一些素菜相互搭配,能够减少对脂肪的吸收。

全家都爱吃薄荷糖

张太友家上至老两口,下至几岁的重孙辈,个个爱吃糖,而且是薄荷糖。

解析:适当地吃点糖,就像开车要加油,高铁要用电。薄荷富含薄荷醇,对控制血糖有一定作用。利用薄荷帮助养生,可以自制薄荷糖:取白糖适量,添水熬煮至黏稠,加入适量薄荷粉,待煮至拉丝即可,适当食用有助于疏肝理气。还可以用金银花10克、干薄荷5克,泡水制成双花薄荷茶,这个季节喝疏风清热。

喝西瓜汁先暖热

初夏时节,老两口也爱喝西瓜汁。不过他们喝的西瓜汁会先用暖包温热了,而且会把西瓜皮与西瓜瓤之间青色的翠衣一起榨进去。

解析:西瓜翠衣含丰富的瓜氨酸,有利于稳定血压。西瓜翠衣和瓜瓤一起榨汁,还能降低果汁的含糖量。另外,西瓜本身性凉,温热后饮用可护脾胃。 据北京卫视

新闻 1+1

拉筋、读报、弹琴、熬营养粥 百岁刘奶奶的快乐养生经

今年103岁的刘焯昌老人是重庆江津人。刘奶奶不仅弹得一手好琴,而且还会反手拉筋,身子柔软如小孩。

反手拉筋身体健。刘奶奶身材瘦小,但很精神,皮肤也很白净,脸上没有老年斑。刘奶奶每天早上6点钟准时起床,洗漱干净后,就开始站在窗前锻炼。她先是扭转腰部,接着一前一后的摆动双手,然后再按顺时针和逆时针方向双手轮圈。预热10分钟后,刘奶奶慢慢把右手反转,然后扭手贴向自己的后颈窝,身子依然保持直立,没有因为手的反转而出现弯曲。站在旁边的我不禁为刘奶奶捏一把汗,可是,她做完了右手,接着换左手又做了五次。

做完反手拉筋,刘奶奶双腿直立,弓身双手摸脚尖,如此反复数次,锻炼完后的刘奶奶脸不红,气不喘。

刘奶奶说:“长期拉筋可以祛除身上的病痛,达到强身健体的效果。做的时候应该循序渐进,量力而行。我50岁开始做拉筋锻炼,一天从一个动作开始练,慢慢地几十年下来,才可以使身体和手柔软,进而达到锻炼目的。”

弹琴看报心情好。刘奶奶退休前是一名老师,多年的工作养成了爱读书看报的习惯。刘奶奶说:“我喜欢看报,家里每年都会订。”通常,刘奶奶会一

边放音乐,一边看报。她说:“听音乐,可以使我大脑的思维活跃;而看书读报,能使我增长新的知识。”

刘奶奶走到屋角掀开电子琴上盖着的布,微笑着说:“为了欢迎你们的到来,我弹一曲《梅花三弄》。”说完,她双手轻快灵活在键盘上跳跃着,优美动听的歌曲如流水般淌出来。

刘奶奶说:“每天弹弹琴,再加上看报陶冶情操,能使人心情愉快,预防大脑衰老,提高记忆力,对身体有益。”

清热安神莲子粥。每天一日三餐,刘奶奶都是自己动手做饭、定时开餐。由于牙齿不好,她把饭煮得很烂,她最爱把鸡蛋、瘦肉、豆腐,还有当季的蔬菜,比如丝瓜、西红柿、冬瓜、南瓜等与饭放在一起煮,几十年都如此,她觉得这样煮饭既好吃又容易消化。

早餐刘奶奶喜欢熬煮莲子粥——将莲子、粳米、红枣洗净后,放进高压锅里熬煮。刘奶奶介绍说:“莲子性平、



味甘、补脾益肾;红枣性平、味甘,可补益脾胃;粳米中含有丰富的蛋白质,所含人体必需的氨基酸也比较全面,还含有脂肪、钙磷、铁及B族维生素等多种营养成分。这几味食材组合在一起,能够清热、安神、强心,经常吃,对身体有好处。”这一道普通的组合粥,今天换成咸的,明天又放些白糖,刘奶奶吃了几十年,都没有觉得腻过。

刘奶奶的生活虽然平淡,但养生质量却很高。所以,才让她健康长寿,越活越精神。 据《中国妇女报》

延伸阅读

全球最冷的地方 人均寿命上百岁

地球上最冷的地方是俄罗斯的一个农村,名字叫做奥伊米亚康村,最低气温达到零下73摄氏度。这里的人常年穿着厚厚的毛衣,一生都生活在冰天雪地的环境当中。但是,生活在这里的人却非常长寿,平均寿命达到了上百岁,而且他们每天的生活方式非常的简单,每天打猎和捕鱼,常年不吃蔬菜,因为这么寒冷的地方蔬菜无法生长,即便这么不均衡的饮食,他们的身体依然健康。

因为这里没有工业污染,没有环境污染。他们所喝的水都是在雪地中拿回家的雪进行融化,在街上经常可以看到百岁的老人,这个地区长寿一直非常出名。 晚综