

# 安安静静過老年

黃茨姪

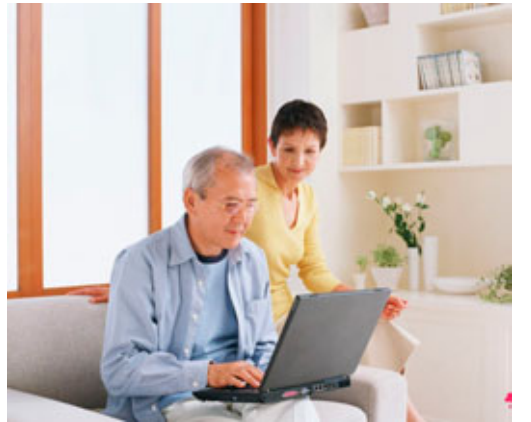
來,老年人的每一個細節的涌現,每一次深情的回眸,都是很好的題材,不管過去自己是不是把日子過成了段子,現在自己又把自己寫成書,不在乎出版與發行,只需在動腦回首的過程中,找回一種真正的精神寄託,這就足矣。

藝思。藝思依舊屬於孤獨性的。藝思包括了很多,諸如學吹拉彈唱、飼養花鳥魚蟲、把玩收藏等。一個人的藝思就是學會自己和自己玩,玩品質高雅的東西,玩富有靈性的東西,玩自己喜歡的東西,自己愛着,就會靜下心來,去尋找那種靈魂深處難以覺察的樂趣。

有這樣一位老人,他是一位藏石愛好者,在他的家門前,擺滿了各種各樣的石頭,那都是他退休之後走遍祖國山河得來的,說實在的,他的石頭並不是出色的奇石,他在家中還做了好幾個美石的造型擺設,那些藏石協會與他無關。他喜歡靜靜地和石頭玩,天氣好的時候,常常坐在自家門前,懷着一顆樸素的心,用泡好的牛奶給收藏的石頭一塊一塊地洗澡,他不在乎別人那怪異的目光,經過奶浴的石頭,靈性頓然悟出,他就深深地沉浸在美石如夢的甜美意境中。其實,真正的安靜養老,並不一定要花很多很多錢,一塊石頭,就能慰藉一個人晚年的心靈,可想而知,直面一件樂器、一件

舊物、一張郵票、一個盆景、一朵花、一只鳥、一條魚所帶來的種種精神快樂。靜思。靜思就是什麼也不想。走過幾十年的熱鬧非凡,是該靜下來了,平平靜靜、安穩穩穩地進入一種安詳狀態。靜思如同瑜伽的冥想和佛家的打坐一樣,前提是需要心靜,禪修是靜思的主調,放鬆、入靜、入定,其中靜中生定,定中生慧,慧中見真我,是禪的最高境界。

“人之需要獨處,是爲了進行內在的整合”,這是學者周國平在隨筆《孤獨的價值》中的一句妙語,用在這里剛好,安安靜靜地養老,其實質也就是一個內在的整合過程,有了這個內在的整合,就能將晚年的這種安靜變成人生一筆巨大的精神財富。



## 學家發現女性更長壽原因

在全球,大多數國家的女性都比男性更長壽。爲什麼會出現這種情況呢?日本最新的一項研究成果表明,相對男性而言,女性的免疫系統衰老速度要慢很多,這成爲讓女性更長壽的一大優勢。這是首次從免疫學角度解釋女性壽命長于男性的原因。

### 男女免疫系統存差異

關於男女性別的差異,無論是大腦處理問題的方法,還是機體骨骼的健康程度,經科學研究都證實了確實存在差異。但是關於免疫系統,還鮮少有聽說存在性別差異的。然而一組來自日本的研究人員近期發現,女性的免疫系統要比同樣年齡的男性衰老得更慢一些。

日本研究人員在英國《免疫與衰老》雜誌上報告說,他們對356名年齡介乎20至90歲之間的健康女性和男性志願者展開了研究,分析了他們隨着年齡的增加,這些人血液中與免疫有關的白細胞和細胞因子水平的變化情況。

研究人員發現,雖然男性和女性在衰老過程中白細胞總數都會下降,但男性白細胞中的T細胞和B細胞等淋巴細胞減少速度明顯快於女性,而這兩種細胞均與抵抗細菌感染有關。

此外,女性在衰老過程中,與免疫有關的細胞因子等其他幾項免疫參數的表現也優於男性。男性還會出現一種與年齡有關的紅細胞下降情況,但女性不會。

### 免疫參數成年齡指標

領導這項研究的日本東京醫科齒科大學教授廣川勝都說,雌性激素有助於淋巴細胞的產生和調控,從而影響到免疫力,這可能是女性免疫系統衰老速度比男性更慢的原因之一。

“男性和女性出現不同的衰老進程,是由許多原因造成的。女性在更年期之前會分泌更多的雌激素,這可能會保護她們的心血管系統,避免患上心血管疾病。性激素也會影響免疫系統,特別是一些淋巴細胞。由於每個人衰老的速度都不同,因此個人免疫學參數也許能作爲真實生理年齡的一個指標。”他說。

中國人喜歡把安度晚年演繹成“扎堆”度晚年。所謂“扎堆”,就是認爲“人多力量大”,熱鬧非凡。但天下沒有不散的宴席,一個曾經生活在“扎堆”環境里的老人,一旦失去這種熱鬧和喧嘩,就會重新面臨一種心靈的清靜和精神的孤獨。

關於晚年的安靜養老,大致可以表現出兩種形式,一種是虛性的,指老伴還健在,而自己卻常常陷入一種“此處有伴勝無伴”的狀態,即使老伴站在身邊,也視而不見,聽而不聞,進入一種精神孤獨的狀態。表面看上去平靜如水,其實不然,自己的心靈深處正在思考着人生問題。另一種是實性的,即牽手相伴幾十年的老伴走了,這個時候,方知無伴是種怎樣的孤獨滋味。

無論是實性安靜,還是虛性安靜,都是老年人必然面對的人生課題。與其繞道,不如直往,或許在通往老年精神世界的路上,一路可能是花香滿徑,也可能是精神滿園。當然,這不是隨手可得的,它需要每位老年人真心地爭取和努力。那麼,怎樣做到在安靜養老的路上,好好地收穫那些智慧和成果、思想和創意呢?

憶思。所謂憶思,即回憶過去,撰寫自我。熱鬧過度,憶思這股清泉是涌不上來的,憶思最適合在晚年安靜的時候出現。

試想,一個人,靜下心來,攤開一張紙,提筆如流水一般,那些曾經塵封的往事和回憶自然會一一浮現出來。經歷過的都是成果,有辛酸苦辣,有痛苦歡笑,還有淚水思考等等。這樣一

## 你所不知道的那些補鈣真相

飲食補鈣,是人們最關注的食物營養話題,不同的人群做微量元素檢查時,常常有不同程度的缺鈣情況,如果是輕度缺鈣,通過合理的飲食就能攝入足夠的鈣,那麼,吃哪些食物能很好地補鈣呢?下面,就爲大家介紹一下您不知道的食物補鈣真相。

### 吃青菜比喝牛奶更補鈣

牛奶供應鈣的效果人人公認,但有很多專家並不認爲牛奶是最好的補鈣食物。

這是因爲,如果按照營養素密度來計算,牛奶的補鈣效益低於青菜。按照數據計算,100克全脂牛奶所含的能量約爲54千卡,含鈣104毫克。而100克小油菜含能量約爲15千卡,含鈣卻高達153毫克。所以很多專家認爲,按照同樣食用量來說,對於供應骨骼健康所需的礦物質來說,綠葉蔬菜可能是更好的食物。

小白菜、小油菜、羽衣甘藍等甘藍類蔬菜中含草酸較低,對鈣的吸收利用妨礙較小。只要有充足的陽光照射,得到足夠的維生素D,其中的鈣就可以充分實現其營養價值。這個結論很有道理,但這並不意味着奶類就失去了它的補鈣意義。青菜多吃,牛奶酸奶照喝,對補鈣好處更大。

每日正常數量是喝250毫升牛奶,按104毫克/100克計算,可以得到260毫克的鈣,只需要一分鐘的加熱,再加上一分鐘喝下去的時間。吃酸奶,也一樣只需要兩三分鐘的時間。吃



200克綠葉蔬菜呢?能得到同樣多的鈣,但需要擇菜,洗菜,炒菜或煮菜,吃起來也要慢得多。所以,不必因爲綠葉菜的鈣營養素密度高,就否定牛奶的營養價值,否定牛奶對於鈣供應的意義。

### 芝麻醬補鈣不輸奶酪

芝麻醬是非常好的補鈣食品,含鈣量不遜色於奶酪。除了含有大量的鈣之外,芝麻醬還提供了十分豐富的鉀、鎂、鋅等礦物質,以及大量的維生素E、維生素B1、尼克酸,還有蛋白質和單不飽和脂肪酸。

芝麻醬的營養價值,連號稱濃縮營養食品的奶酪也難以匹敵。奶酪中維生素E很少,鐵和鋅更少,鎂含量也不足,沒有抗氧化成分。芝麻醬惟一不及奶酪之處,就是不含有維生素A和維生素D。如果配合綠葉蔬菜或橙黃色蔬菜,再加上經常在室外接觸陽光,就可以彌補這兩個不足。

說到芝麻醬,我還要鄭重推薦黑芝麻醬。普通的芝麻醬是用白芝麻來做的,顏色是褐色的。實際上,黑芝麻做成的芝麻醬營養價值更高。黑芝麻醬是黑色的,包含了黑芝麻當中的全套營養和抗氧化保健成分,特別是芝麻皮上的花青素。中醫經常推薦黑芝麻,認爲它健骨、補腎。

爲了補鈣,爲了強身,爲了抗衰老,爲了美味,中國人都該更多地享用芝麻醬。珍惜我們自己的飲食傳統,用傳統食物來促進自己和家人的健康,其實更是一種永不褪色的時尚。

## 營養專家的飲食新建議

梁橙橙

健康的飲食不僅讓人身體棒、氣色好,還有助於保持體重,避免大腹便便。近日,美國《預防》雜誌整合了多位權威營養專家的飲食建議和最新研究成果,並將這些內容彙編爲一本全方位的“健康飲食手冊”,力求通過科學的飲食,幫助人們獲得輕盈的體態、激活身體機能、減輕器官負擔,讓人們的健康水平更上一層樓。

每餐熱量合理分配。提前瞭解食物的熱量大小,可以幫助人們更合理的規劃飲食。主動選擇那些營養豐富,而熱量又不高的食物,如蔬菜、水果、粗糧、低脂乳製品、植物蛋白等,可以讓攝取營養和控制熱量兩不誤。

運動後更該控制飲食。運動後大汗淋漓時,很多人以爲可以多吃些高熱量食物,實際上運動時消耗的熱量非常有限,而一不小心吃了一塊蛋糕、一個冰淇淋,就可能讓之前的運動功虧一簣。因此,運動不宜過度,建議人們多做中等強度的運動,比如慢跑、游泳、快走等。運動後多喝水,也可以避免吃得太多。

讓餐桌上的色彩更豐富。營養學家建議,選擇各種顏色的水果和蔬菜,不僅可以補充多種營養,還有助於美容,讓皮膚煥發光彩,顯得更年輕。因此,最好讓你每一餐的食材色彩都儘可能豐富。

做一個飲水達人。水是生命的最重要組成部分,有規律地持續補水,給身體足夠的水分,有利於排毒、潤膚。值得一提的是,不能用各種甜味飲料代替喝水,也不要等到渴了才開始狂飲。

放鹽時“摳”一點。重口味的飲食習慣,經常光顧餐館、頻繁購買熟食等,會讓吃鹽量上加難。鹽吃多了會讓人覺得口渴、飢餓,久而久之,造成體重超標,血壓升高。因此,人們要逐日減少用鹽數量,告別重口味,並多在家烹飪健康美食,充分利用廚房。如果平日里工作太忙,可以利用周末時間,預備好一些原料,比如炖好排骨湯,分成幾份冷凍,想吃時拿出來加熱,再放些蔬菜就更美味。

適當吃辣能扛餓。日前,《英國營養期刊》的一份報告稱,辣味調味料可以減少飢餓感。另外,美國紐約州立大學的研究人員發現,紅辣椒中的辣椒素可以產生令人快樂的腦內啡素。因此,在

身體舒適的情況下,適當吃點辣椒,既愉悅心情也有助於健康。

謹慎選擇蘇打水。豐富的泡沫、清爽的口感,蘇打水帶來的刺激而甜蜜的舌尖感受,讓它成爲很多人追捧的對象。但是,蘇打水中往往添加了大量的糖分,會給健康帶來隱患。美國得州大學的研究發現,每天喝兩聽以上加糖或甜味劑的蘇打水,腰圍增粗的風險是普通人的5倍。爲避免體重超標,人們最好選擇純天然、無添加的蘇打水。

重視飲食均衡。美國《預防》雜誌健康顧問艾士力·考夫博士建議,均衡多元的飲食能給身體提供各種營養,包括碳水化合物、蛋白質、脂肪和各種維生素。“這比單獨計算熱量來決定飲食更健康。”

飯前先喝蔬菜湯。美國賓州州立大學的研究發現,飯前先喝蔬菜湯,熱量攝取就會減少20%。因此,在大魚大肉的誘惑前,喝點清淡的蔬菜湯,飽腹健胃更健康。

飢一頓飽一頓傷身體。過度飢餓難免“飢不擇食”,讓健康的飲食規劃面臨威脅。隨手抓起的蛋糕、點心、薯片,雖然暫時滿足了果腹需求,卻也把一些“垃圾”帶進身體。因此,規劃好用餐時間和食量,不要飢一頓飽一頓,就顯得非

常重要。人們最好在身邊備好一些健康零食,比如酸奶、乾果和粗糧餅乾等,都是臨時果腹的不錯選擇。

少吃一口體貼五臟。面對美味,一口接一口地大快朵頤,著實可以滿足食慾,但如果感覺快飽了,就要提醒自已“少吃一口”。少吃一口可以減輕五臟的壓力,讓它們更輕鬆,身體也會更舒適。

適量做飯。一大桌子飯菜會讓人胃口大開,吃得更多。因此,在做菜時就要估計好量,不多做,時刻提醒自己少吃一點。

細嚼慢嚥不容易胖。狼吞虎嚥的人往往比細嚼慢嚥的人更容易發胖,因爲大腦接收到胃傳來的飽餓信號需要20分鐘,如果吃得很快,還沒等到大腦反應過來,恐怕就已經吃過量了。

和“飢餓激素”交朋友。營養學專家指出,體內控制飢餓和引起食慾的激素—飢餓激素,通常在飯後三四個小時大量分泌。因此,每隔3小時左右少量進餐,可以幫助人體避免飢餓感,從而不會出現飢不擇食、過量進食的問題。

換只用手筷子控制食量。不管是習慣左

手還是右手用筷子,嫺熟的動作總會幫人們快速吃到食物。要想控制住食量,每次不吃到十二分飽,可以嘗試換一只用手筷子。緩慢甚至有點笨拙的動作,會給人充分的時間咀嚼,延長吃飯時間容易讓人產生飽腹感,從而減少食量。此外,這個辦法還能加強左右腦的鍛煉,使人變得更靈活。

別腳趾勁兒吃大餐。期待已久的聚會或者晚宴,如果肚子空空,必定會大吃特吃,讓晚上的身體不堪重負。因此,提前墊一點食物,這樣就會避免在飢餓或者快樂的氛圍里吃得太多。

開始寫飲食日記。儘管寫日記這件事聽起來有些繁瑣,可是一旦記錄飲食的點點滴滴,便可能得到意想不到的收穫。記錄“吃了什麼”,“吃得多少”以及飲品的選擇,會讓你從中總結出經驗和規律,不斷改進和完善飲食計劃,給身體更全面的呵護。

保持積極的心態。美國一份針對1000名女性的調查發現,對健康飲食有信心、控制食量很堅定的人來說,90%的人都能維持好身材,而持悲觀態度者,達到目的的人僅爲50%左右。營養專家認爲,積極的心態可以促進人們選擇健康的食物,更好地控制食量,而達成目的的滿足感又會促進人們堅持這樣的好習慣,形成良性循環。

早餐不能省,晚飯必須吃。《英國營養期刊》的研究發現,人們在早餐中吃掉的脂肪、蛋白質和碳水化合物越多,午餐和晚餐就會吃得越少。無論何時,都要吃頓豐盛的早餐犒勞和滋養身體。即使下班再晚,也不能不吃晚餐,否則第二天容易吃得過量。要牢記的是,不要吃完就睡,最好在睡前90分鐘前少量進餐,以保證食物有充足的消化時間。

瞭解飲食金字塔。美國哈佛大學公共健康學院建議,人們最好用“健康飲食金字塔”作爲健康飲食的指導。比如,讓水果和蔬菜佔據飲食的半壁江山;多用健康植物油,如橄欖油;儘量從植物中獲取蛋白質,如大豆、豆腐、堅果和種子等;多吃粗糧,對血糖和胰島素水平有利;多喝水、茶或純果汁,代替甜味飲料,適度飲酒或不飲酒。

