

# 袁隆平院士 的长寿秘诀

袁隆平院士，中国杂交水稻之父，他的一生步履不停，充满了传奇。2019年9月29日，袁隆平获颁共和国勋章。在现场，袁隆平满脸笑容、精神矍铄，谁能想象得到这位老人已年至九旬。直至去年，袁老以91岁的高龄辞世。其实，老科学家如此健康长寿是有规律可循的。

生前，袁隆平院士对记者说，他的长寿与“遗传、运动、开朗”有关。首先，受遗传因素的影响（据袁隆平自己说，他的母亲很长寿）。其次，是取决于个人的生活习惯和方式。

**淡泊名利** 建国初期，虽然科研条件极其艰苦，可袁隆平毫无怨言，一心扑在工作上。这种昂扬向上的精神，正是源源不断的正能量。袁老于高龄时期，依然坚持活跃在科研领域，并毫无私心地为后辈们答疑解惑，也让自己的身体处于最佳状态。

**爱好广泛** 工作之余，袁隆平

喜欢到稻田里拉小提琴，还偶尔打打排球、游泳、打麻将。在紧张的脑力劳动之后进行一些娱乐活动，可转移注意力，促进脑力恢复，对精神起到很好的调剂作用。

**坚持运动** 田间地头是袁隆平的“主战场”。他不是“宅”在研究室里搞科研，常年来，他的足迹遍及各国的稻田。由于经常活动，使他全身气血流畅，新陈代谢旺盛。一般老年人常有的神经衰弱、关节疼痛等症状，极少发生。

**合理饮食** 袁隆平非常注意对脾胃的保护。脾胃为后天之本，脾胃强有利于气血生化，五脏六腑得其养，而至身强体壮。袁老讲究食不过饱、食不过腻，食不过冷，食不过咸。他爱吃红薯、南瓜等，此类食品含有丰富的膳食纤维，常吃有助于通肠利便。还爱喝豆浆，豆浆含有丰富的蛋白质和碳水化合物，易于人体消化吸收。

**开朗乐观** 精神与健康长寿的



关系极为密切。袁隆平在平时的生活和工作中也会有不称心之处，他常以“想得开”“少发怒”告诫自己。面对困难与挫折，不抱怨，而是积极乐观地处理和解决。袁隆平的良好心态，加强和活跃了生命的质量，有助于健康长寿。

一代老科学家为民族崛起、国家富强、人民幸福做出了巨大贡献。而他良好的精神状态和生活方式，从现代医学心理学上看，有助于人体的各种生理功能运转，也正好符合祖国传统医学中的“精神内守，病安从来”的养生法则。这便是袁隆平的养生秘诀。

湖南 黄显耀

## 退休生活秀

### 父亲独创“老人画”

父亲是普通工人，却对绘画情有独钟，美术馆有展览必去欣赏。退休后，他备齐油彩笔墨，开始练习绘画。有老友说：“画画要有写生、素描的基本功，想画出名堂必须苦练多年，你这岁数，恐怕晚了。”父亲没作声，依然端着调色板，全神贯注地在画板上勾抹。

转眼三年多过去，一天，突然接到父亲电话，要我帮他发请柬。原来，他将举办“老人画展”，届时要请老友前来参观。

父亲说：“‘老人画’不是指老人画的画，是我独创的一种绘画体裁，孩子有儿童画、乡村有农民画、企业有工人画，唯独没有老人画，我就琢磨创作老人画，得到美术馆的支持和认同，才为我举办个人画展。”

布置展厅那天，我去帮忙，观赏父亲的“老人画”，他三年多的练习，练就一手运笔遒劲、色调沧桑的绘画技法：青松翠竹、冬梅秋菊刚健挺拔、气质盎然；晚霞、夕照、金秋等景物高雅大气，美不胜收；人像速写线条凝练简洁，表情、皱纹、须发刻画得深邃细腻，让人倍感厚重的岁月况味。尤其许多融入老年元素的作品，内蕴深刻、意境悠长。如：一株被狂风吹弯腰的小树，绑上了一根手杖，题为《扶持》；地面覆满枯腐的落叶，拱出几棵嫩绿的新芽，题为《春泥》等等。

真为父亲高兴，潜心苦学，创出一项艺术门类，练得一门独家画技，悟出一种深刻思维，足可享用后半生，值得！

展览开幕式上，主持人请父亲讲几句，他手握话筒激动地说：“人人都打算多学些东西，但很多时候想想年龄，已经四十五了，不由叹息一声：晚了！只得放弃，时光就这样悄然流逝。晚了吗？其实一点都不晚，我从花甲才开始学画，百年人生刚过半，我还有大把的时间！”

展厅内掌声雷动。

辽宁 周铁钧

## 祖孙乐

### 鼾声如雷

那天我在沙发上躺了一会儿醒来，孙女神秘兮兮地说：“爷爷，刚才您睡觉的时候，我看到一只老鼠鬼鬼祟祟地在偷吃桌上的饼干。”

我睡眼惺忪道：“你把它赶走了吗？”

孙女调皮地说：“我正准备吓唬它，突然您‘呼噜噜’地鼾声如雷，吓得老鼠‘吱’地夹起尾巴就逃跑了！”

重庆 陈世渝

## 助力养老

### 有一种孝敬叫赞赏

我一位朋友来自于一个医生家庭，一家6口都是医生。儿女、女婿、媳妇经常当着他人的面为父母“点赞”。比如，老爸老妈退休后，用专业知识义务为左邻右舍治好了疑难杂症，从不收取报酬，是我们晚辈的好榜样。二老听后心里美滋滋的。笔者认为，这种赞赏是晚辈对长辈的一种“精神孝敬”。

现实生活中，许多人认为只要给老人提供充实的物质条件就足够了。殊不知，对老人应“敬在心里，孝在嘴上”。不要忘记常说一些“甜言蜜语”，将赞赏送给他们。许多家庭缺乏的就是“孝在嘴上”，子女们忽略了老人的心理诉求，反而认为这有什么可说的。

赞赏老人，本质上是对老人生存和贡献的一种肯定，也是一种感恩的表现。对长辈适时地赞赏，对满足老人的精神需求，缓解代沟矛盾，对创建和谐家庭都有很大的作用。因此，学会赞赏长辈，不仅是赡养老人的重要内容，也是一种生活艺术和敬老技巧。合情合理、有温度的赞赏，是一味促进老人健康的精神保健品和补益剂，它不仅超越了代际的鸿沟，更融合了相互的亲情，会产生有益于身心健康的幸福效应，激发老人们积极向上的美好生活意识。这样一种行为，还有利于促使他们加入到老有所学、老有所为和老有所乐的活动中去，提高晚年的生活质量。

有一种孝敬叫赞赏，多给老人一些“赞”吧。

湖南 鲁庸兴

## 养生之道

### 止咳不妨喝点药茶

一些中老年朋友可能由于上呼吸道感染，导致咳嗽反复发作。在此推荐几款药茶，可以有效缓解咳嗽、气喘等症状。



**化橘红** 化橘红可以散寒燥湿、利气消痰，对于寒咳或干咳都有较好的疗效，也可以治疗中老年人久咳或哮喘。化橘红一般都是切片的，每次的用量大约是15克，用开水直接冲泡即可。

**罗汉果** 罗汉果具有清热润肺的功效，可连皮带瓢一起放在杯中，直接用开水冲泡，也可与其他药材和食材搭配，制作成对咳嗽有较好疗效的热饮，比如：罗汉果红枣汤、罗汉果雪梨饮、罗汉果薄荷茶等。

**桔梗** 桔梗是治疗咳嗽痰多的佳品，它的主要功效有：开宣肺气。利咽开音。桔梗与其他药物配伍可以治疗各种不同的咳嗽：搭配甘草可以治疗感冒引起的咯痰不爽；与桑叶、甘草搭配可以治疗热咳痰稠；与杏仁、知母、

远志、黄芩搭配可以治疗慢性支气管炎；与鱼腥草搭配可以治疗肺炎引起的咳嗽；与玄参、麦冬、甘草搭配，可治疗肺阴不足引起的咳嗽。

**甘草** 甘草具有较强的镇咳和祛痰作用，还有抗炎、抗过敏的作用，能够保护发炎的咽喉和气管粘膜。甘草可以直接泡水喝，也可以与其他药物配伍使用。甘草与半夏、橘红、白茯苓搭配制成的二陈汤可以治疗湿痰咳嗽；与桑叶、象贝、香豉、梔皮、梨皮、杏仁、沙参搭配制成的桑杏汤可以治疗燥痰咳嗽，与茯苓、干姜、细辛、五味子搭配制成的苓甘五味姜辛汤可以治疗寒痰咳嗽。也可与薄荷叶同煮煎成水剂，每日代茶饮，可清咽利喉、缓解咳嗽。

浙江 苏雪莲