

健康长寿无价之宝

陈德和

我今年96岁，目前除视力外，身体基本健康，想把自己长寿经验做个小结，提供亲友们参考，希望大家都能健康长寿。我归纳了五个保健要点：精神因素、适当运动、合理饮食、战胜病魔、保健知识。

(一) 精神因素：这是最重要的，我把它分为四小点(四要)

1、心态要平衡：心里平衡影响很大，举两个例子：有一天在福州碰见我初中老师林求源，只见他瘦了很多，垂头丧气地走来。我问他生病了吗？他很小声说：“我生癌活不久了。”两个月后又见到他时精神好多了。他说市一医院医生复查不是癌，前后只两个月变化真大。

我的大女婿林泽明，29岁时胃病在古田医院开刀，发现癌细胞，来福州省立医院、合组(市一)医院复查，都说肯定是癌，而且已经转移了，只好住进合组(市一)医院，用中药“三尖三”来治疗。我女婿一点都不怕，经常溜出医院去看电影。当时合组医院副院长兼外科主任钱本忠是古田人，他读初中时是我的学生。他偷偷地对我说：“‘三尖三’正在试验阶段，对你女婿没有用，让他出院吧！”我听见的，让女婿出院了，到现在四十多年了没事。女婿用他的勇气战胜了癌症很简单。

2、要乐观：乐观对健康也很重要，动物中只有人会笑，“笑”是乐观的具体表面，有人说：“笑口常开健康常在”、“笑一笑十年少”。笑在国际上已成为健康标准，除笑以外我们还可以从下面四点找到快乐：①助人为乐：经常帮助别人，从中找到快乐。②要满足现状：所谓

知足常乐。③自得其乐：按自己的喜好如：音乐、下棋、跳舞、打球、看书、钓鱼、……从中找到快乐。④家庭要和睦：我姐姐今年100岁，最近我到她家取经才发现，我的外甥女很孝顺是她长寿的原因之一，许多事件都顺老人心意，雇个保姆专门伺候她。特别有病时外甥女还做医药顾问。可以说家庭和睦是乐观的基础。我的儿子都很孝顺。大儿子常来看望我，问寒问暖，给点零用钱。我跟小儿子一起住，日常生活无微不至，饮食方面能暗中煮我喜欢吃的东西。最近我拉肚子，做卫生，上医院几乎全家总动员，儿媳妇工作很忙，每天都要晚上11点才回家，还经常抽时间帮我做卫生。儿子们对我的孝心使我心满意足。

3、要忍耐：不急躁，少生气，要忍耐，我的英华同学林文泉—合组医院皮肤科主任，我的大舅吕建元—厦门双十中学教师，在文化大革命中都因反革命嫌疑，经不起批斗而自杀。就我来说，我是地主家庭出身，又是国民党员，每次政治运动都是批斗对象，前后接收大小批斗好几十次，我抱定一本身不是地主，二没参加反革命活动，通过思想斗争做到尽量忍耐，原来他们怀疑我是军统特务，最后用“事出有因，查无实据”八个字平反了。

4、要心里青春：也就是老年人要有不服来精神，许多人才六七十岁就认为自己老了。拄起了手杖，那你就真的老了。我认为要老当益壮，那你就会越活越年轻。八十岁时我到文化宫学跳舞，老师说：“八十岁还学什么跳舞？不收！”在我迫切要求下总算收了。现在我比他跳的更好，几年前突发心肌梗塞，靠自己勇气战胜了，根据目前健康状况，我计划再活几年，超过100岁，我看问题不大。

（二）适当运动：

生命在于运动，打太极拳、步行、跳舞时老年人最好的运动，不管什么运动都要经常练，才有效果。以前我常常头晕，到医院检查吃药没用，学跳舞后，只跳两年左右头晕好了，健康情况大有进步，现在有时还跳舞。平常我也喜欢劳动，生活可以自理。每天五点起床，儿子和儿媳妇要上班，所以早餐由我来煮，衣服大都自己洗。儿媳妇常争着洗，我不同意，因为多活动活动，对我有好处。

（三）合理饮食：

原则上三餐不要太饱，七分饱就够了。很多人常常问我：“您身体这么好，到底吃什么东西？”我经常吃的东西有七种：

1、螺旋藻：是我最主要的保健品，已近吃了十年左右。日本人平均寿命在87岁以上。全世界最高。日本同时也是螺旋藻销量最大的国家，每年要吃掉500吨。螺旋藻有三个优点：

①营养丰富：一克螺旋藻的营养等于1000克的蔬菜，宇航员吃的也是螺旋藻。

②防辐射：广岛、长崎原子弹爆炸后留下大几十万辐射病人，经过摸索才发现螺旋藻是防止辐射病最好的药。苏联核电站爆炸时，日本专家去抢救，带的是螺旋藻。目前每个家庭都有电视、电冰箱、微波炉或多或少都有辐射存在，特别微波炉，所以吃螺旋藻很有好处。

③对心血管病、癌症、糖尿病、胃炎、肝炎都有防治作用。

2、每天早上一个鸡蛋调稀粥，就是多年来基本没间断。

3、绿茶：天天和绿茶可以抗癌，坚固牙齿，血管不易破裂。

4、红葡萄酒：我不抽烟，每晚只喝一小杯红葡萄酒，因为它会抗衰老、防心血管病。

5、牛奶：补钙。

6、肉骨汤：抗衰老。

7、其他：黑木耳是心血管病人最好的食物，可降低血液粘度，美国医生由于发现黑木耳的医疗作用，得到诺贝尔奖。大蒜（抗癌）要切细在空气中氧化15分钟生吃。

（四）战神病魔；

1、急性心梗：2009年1月29日中午我突然心绞痛，大汗淋漓，服救心丸后稍差。1月31日前往省立医院就诊，做心电图发现大面积心肌梗塞，于是住院治疗。医院再三嘱咐：一点都不许动，保持绝对安静。十天左右病情好转，但还不能行走，大便不可用力。又一星期后自己可以走几步。我决定出院，医生不同意。我借口没钱再住院，医生只好同意。2月19日坐轮椅出院。每半个月到医院取一次药。回家后主要锻炼走路。开头由家属扶着走，以后自己走。一个月后能自己走100米左右。接着上舞厅跳舞，在音乐伴奏中，师傅带领下进步很快，只一个月，身体恢复健康。如果还在住院，不可能恢复这么快。

2、长期失眠：主要原因是晚上小便特别多，约半小时一次。听说我姐姐也有类似情况，她吃了褪黑色素后病情有好转。外甥女知道后送我一瓶，吃了效果很好，现在三小时才一次小便，睡眠时间相对增加。

3、神经痛：去年夏天我牙齿一咬东西就痛，到省立医院查不出病因，只好吃流质。后来到市一医院口腔科才确定是下颞关节神经痛。医生开药，甲钴胺片，连服十几天效果好。

（五）保健知识；

联合国卫生组织提出口号：“千万不要死于无知”，所谓无知就是

没有保健知识，死得太冤枉。我们要经常学习别人的保健知识和经验。北京有两个保健专家：洪昭光教授，北京安贞医院副院长。齐国力教授，北大生物医学研究室教授。他们的两篇保健报告，我先后看过七八遍。我的大部分保健方法是按他们的教导去做，效果很好。

陈德和

二〇一三年三月二十二日



本文作者是友真的舅父。这是作者和友真母亲的合影。