

养生人物

□ 记者 杨寒冰 文/图

# 韩永禄和杜兰贞： 相濡以沫 长寿常乐

他和她是一对夫妻，一对长寿夫妻，他们住在西工区健康西路8号院。

他叫韩永禄，1914年生，今年97岁。观外形，他腰背挺直很魁梧；看相貌，他面带红光皱纹少，肌肤紧致不松弛；听声音，他底气十足，声若洪钟。

她叫杜兰贞，1929年生，今年82岁。她眼睛明亮，皮肤白皙，听力很好，和她交谈，无需特意提高嗓门。

## 他：喜欢拿针 爱赶新潮

1938年，韩永禄参军，离开了新安县老家。多年的军旅生活，让他养成了凡事自己动手的习惯，他尤其擅长针线活。

他把自己用的拐杖的扶手处用蓝色棉布仔细地缠了几层，然后用针线把棉布固定好，使拐杖握起来很舒服。家里的蒲扇边缘处裹着软塑料布，韩永禄用针线密密匝匝地缝了一圈，针脚细密均匀。秋衣秋裤烂了，不管是自己的还是家里人的他也能缝补好。

韩永禄的大女儿韩洛萍说：“俺爸97岁了，之所以脑子还很清醒，跟他经常缝缝补补锻炼手指大有关系。”

韩洛萍说：“俺爸是个很赶新潮的老头儿，看到街上流行什么就穿什么。”一次韩永禄看到一个老头儿穿一件墨绿色的T恤扎在了白色运动裤里，回家后，缠着孩子让他买回来同样款式的衣服，并且必须是名牌的，不是名牌他不穿。

看到有人玩手机，韩永禄也要买，可他耳朵有点背听不太清楚，那也得买，让老伴帮着听。去公园看到有人用相机拍照，买！买回来之后他一会儿就学会用了，趁着家人不注意，在一旁聊天的时候，韩永禄就“咔嚓咔嚓”偷拍他们几张。

平时，韩永禄还喜欢抄书，喜欢看战争题材的电视剧，喜欢关注时政新闻。

热爱生活，追求新鲜事物的态度，也是他的长寿秘诀。

## 她：爱动脑筋 喜欢活动

杜兰贞是家里的大管家，领工资、交电费、买菜、做饭都是她一手包办。

孩子们心疼她，劝她不要再操心了，把这些事交给子女们去做。她说：“闲着也是闲着，领领钱、交交费、算算账，也是活动大脑的方式。”

韩永禄和杜兰贞一共有6个子女，孙辈们也大都长成人了。儿孙们的大事，杜兰贞也都操着心呢，从来不会忘。这个孩子要买房了，她送去几万元；那个孙子考上大学了，她送去1万元；外孙女结婚了，她买了鸡蛋，缝几个小褥子坐上公交车就送去了……

杜兰贞没事的时候，喜欢和老伴一起坐公交车出去转。市里新开了几路公交车，公交车通行的线路，杜兰贞绝大部分都知道。邻居们经常找她咨询：“去隋唐城遗址植物园坐几路公交车？去行政服务中心坐几路啊……”



勤动脑、常动腿，难怪82岁的杜兰贞除了满头银发之外，身体难见衰老痕迹。

## 他们：互相体贴 健康快乐

夸韩永禄是个模范丈夫，毫不夸张。老两口一吃完饭，韩永禄就开始收拾饭桌，然后进厨房忙碌，洗碗，刷锅，洗抹布，擦案板，拖地，收拾妥当才出厨房门。

平时，家里的地板也是韩永禄拖。不仅拖地，他还洗衣服，不仅洗自己的衣服，连老伴的衣服也一起洗，且从不让脏衣服过夜，当天脱的脏衣服当天就洗干净。

杜兰贞也是一个贤惠妻子，在饮食上对韩永禄照顾得细致入微。

从韩永禄40岁起，杜兰贞就让他每天喝一斤牛奶，这个习惯

他一直坚持了50多年。韩永禄喜欢吃面食，不太爱吃菜，看到青菜叶子就烦，杜兰贞就变着法子让他吃菜。她把青菜剁碎，包饺子或烙菜饼让韩永禄吃，并保证每天让韩永禄吃一到两个鸡蛋。

每天早上，老两口都要出去散步一个多小时。他们散步也散得让人羡慕。开始，两人一起走，走一段累了，就互相替换着，用推车推着走。晨光中，韩永禄推着杜兰贞，两人边走边聊，脸上洋溢着幸福的微笑，引得不少路人驻足观望。

勤动手、多动脑、常动腿，还有浓浓的亲情相伴，这就是两位老人健康长寿的秘诀。

如果您身边有善于养生的健康老人，您可以向《养生人物》栏目推荐。联系电话：13837943562

# 常搓尾骨有助老人治便秘

老人由于机体老化、肠蠕动缓慢，出现便秘的概率更高。由便秘引发的肛裂、痔疮等疾病，更让老人觉得痛苦。因此，老人日常生活中，要多吃粗纤维食物，多喝水，加强锻炼，养成每日定时大便的习惯。

此外，一些简单的按摩如揉搓尾骨也能促进排便，改善便秘。

搓尾骨可刺激肛门周围神经，促进局部血液循环，具有预防脱肛及痔疮复发的作用，对老年习惯性便秘也有一定的疗效。搓

尾骨可在每天临睡前进行，具体方法为：身穿内衣，端坐床上，双手半握拳，用手背从上到下推擦至尾骨50次；再用双手中指及无名指指腹，在骶骨至尾骨部位上下摩擦30次左右；最后轻轻

用手掌再摩擦20次，至皮肤略感发热为止。

搓尾骨要量力而行，力度不能太大，不能搓伤皮肤。如果便秘严重，要先去医院就诊治疗，以免延误病情。（摘自《生命时报》）



4.更了解自己，更自信  
贝蒂·里德索斯金，89岁，美国加州国家自然历史公园全职护林员。他说：“75岁的时候，我对很多事情都不确定，但如今我知道了我的声音，最重要的是，我更自信地使用我的声音。现如今，我写博客，发表演讲，参加各种活动。”

5.拥有更多时间  
畅销书《还我本色》作者安妮·克里默说：“如果多年来你一直忙于工作或家庭，或者既忙工作又忙家庭，那么步入老年后，一旦工作慢慢放手，孩子成家立业，你就可以进行适当调整，拥有更多空闲时间。”步入老年，见多识广，体验过也感受过很多事情，因此，根据自身的体验及学习到的一切，可以给年轻人以更多指导，比如就业指导等。授人以渔，快乐无比。（徐江）

## 我悟健康

# 心理健康与零食

□ 李群娟

香港著名心理治疗师素黑在她的书中称，心理疾病也与饮食习惯有关。找她治疗的多是情伤难愈的办公室白领女性，素黑说，几乎她们每个人的办公桌抽屉里，总会预留一格是专门放零食的：糖果、薯片、鱿鱼丝、话梅……应有尽有，不应有的也尽有，而这些正是她们情绪不稳定的元凶。

从表面上看，吃零食可以减压，其实则不然。零食的成分是糖、盐和有害的添加剂，

尤其是糖，影响情绪最严重，吃下去可以马上提高你的血糖水平，令你感到high，造成给你提升情绪的假象，可是接着便是你要付出的代价：坏的糖类食品令你的血糖大起大落，跌下去时你会无精打采，失去判断力，容易无中生非，无故痛哭，心态变得负面、灰暗……你会比吃零食前更忧郁，莫名地情绪低落。

心情不佳时，常常有人喜欢以乱吃东西来释放内心的压力

和不安，把平时所知的养生知识抛在脑后，以为偶尔为之影响不大，长时间对零食的依赖亦如烟酒之祸，对心理疾病的治疗无益，还会损害生理健康，更难有心理的安乐。

当心理出现问题时，痊愈要靠自身内心的力量。每个人都是个强大的能量体，当你的能量成为负面力量时，就会压垮你，将之转化为正面的力量，则能使你健康。我们熟悉的美国电影明星安吉莉娜·茱莉年少时曾是个迷

失的少女，甚至一度吸毒成瘾，但后来她在演艺事业上找到了自己的乐趣，并彻底告别堕落的生活方式，成了一个社会活动家，做各种慈善活动，帮助第三世界难民，收养战乱国家孤儿，为众人所称道。

在救助别人的同时茱莉收获了幸福的爱情与生命的意义。由此我们可以悟出，无论心理咨询师或零食，都不如高尚的人生追求更能使一个人抵抗挫折，获得心理健康。