

养生人物

□ 记者 杨寒冰 实习生 杨笛 文 / 图

井振宇：不服老 人才不显老

到了耄耋之年，仍思维清晰，声如洪钟，让人看不出真实年龄的人，除个别人是天生身体好之外，大部分人都与不服老、勤锻炼、注意养生有关系。

今天，我们就给读者介绍一位心态年轻、勤于锻炼、注意养生的老人——井振宇，81岁，家住老城区井胡同。

少坐车 多骑车

1996年，66岁的井振宇做了双目白内障手术，重新看清世界的他，意识到健康的重要性，从那时起，他决定做一个勤于锻炼的人，不能输给岁月。

井振宇的锻炼方法很简单：骑自行车。夏天5:30起床，冬天6:00起床，和4个老伙伴一起，骑车出游。东到白马寺、西到谷水、南到龙门、北到孟津。骑到目的地后，下车伸伸胳膊、压压腿，活动一会儿，再骑车返回。一来一回两个多小时。

回来之后，感觉浑身血液畅通，精神焕发，一整天人都很有精神。感受到骑车带来的好处后，井振宇更少坐车了。70岁时，他虽办了老年乘车卡，但是很少使用。凡是出门，只要能骑车，他坚决不坐车。

勤锻炼 快康复

2008年12月，井振宇的右大腿骨骨裂了。原因是他站在凳子上装灯泡，从凳子上滑落。

2009年6月，井振宇不小心摔了一跤，右大腿又骨折了。骨折后的井振宇住了20多天医院，出院后只好卧床休息。

骨折时，井振宇已经79岁了，家人担心他以后会长期卧床生活不能自理，井振宇笑了笑，他觉得只要他自己不怕老，通过锻炼，就能快速康复。

一个月后，井振宇在家人的帮助下，每天拄着双拐到院子里坚持活动，每天活动的距离和时间在慢慢增加……一年后，井振宇扔掉了双拐，只需要一个小拐杖就可以走路了。



现在的井振宇，不需要小拐杖也可以走路，只是走路速度稍微慢点罢了，每天6:00起床，在院子里走路一个小时。不仔细观察，根本看不出他的右腿有毛病。

多吃菜 八成饱

井振宇年轻时爱喝汤，牛肉汤、羊肉汤、丸子汤等每天必喝。年纪大了之后，慢慢爱上了吃素。

早上以馒头、牛奶或稀粥为主；中午以面条或米饭为主，必有蔬菜，适当配点肉菜；晚上一般不吃馒头，喝粥吃菜，蔬菜一般不炒，能生吃就生吃，不宜生吃的就煮了或蒸了，然后浇上蒜汁调着吃。

井振宇是洪兆光 and 《生命周刊》的铁杆“粉丝”。这些年，他一直按照洪兆光所提倡的少荤多素、七八成饱安排饮食。每期的《生命周刊》必看，看过后按照出版日期整理收藏。

别看井振宇是个老哥们，心思却很细。前一段，井振宇的孙女怀孕了，他就把《生命周刊》上有关怀孕、生宝宝、照顾宝宝的相关内容

剪下来，整理成册，送给了孙女。接过爷爷送来的贴心礼物，孙女的心里可真是暖洋洋的。

多用脑 人不老

大脑不老，人就年轻。井振宇每天都有学习时间，早上的《朝闻天下》、中午的《新闻30分》、《今日说法》、晚上的《新闻联播》……他都认真收看，看过之后，可不是这个耳朵进，那个耳朵出，他会记在脑子里，等到和老伙伴们见面时，一起探讨交流。

每天下午，井振宇会和老伙伴们搓一个小时的麻将。只为锻炼大脑，不为输赢。一边儿搓，一边谈古论今，讨论新闻。几圈过后，输家要受惩罚，惩罚也与锻炼分不开，那就是罚输家起来转圈。这样的输法，哈哈，谁都不怕，也愿意输。

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：18903886990

美国心理学教授总结长寿八因素



美国加州心理学教授弗雷华德博士和莱斯莉博士最近出版的《长寿计划》一书，根据一项对1500名1910年左右出生的儿童、进行长达80年的跟踪调查数据，总结出长寿的8个特殊因素。

1.“好压力”有益健康 如果你讨厌所从事的工作，那么工作压力就是有害健康的“坏压力”；如果你热爱自己的事业，因力争在事业上有所成就而产生的压力，就是有益健康长寿的“好压力”。关键一点是，工作必须是你的最爱，而且能让你产生成就感。

2.经常参加社交活动 经常与亲朋好友联络的人更长寿。在交往过程中给予他人帮助，有益长寿。如果你朋友不多，建议多参加社会组织或者志愿工作。

3.不要把宠物当成最好的朋友 养宠物的确有益健康，但是宠物毕竟无法代替人与人之间的接触。研究发现，养宠物的人并不比其他人群更长寿。相反以宠物取代人际交往的人，寿命更短。

4.爱操心不是坏事 如果你是个爱操心的人，那或许是件好事。很多实例证明忧虑有益健康，尤其是对于男性而言。当你为某件事担忧的时候，自然会考虑可能出现的各种情

况，并且制订相应的预案。这时候，操心就是有益无害的。

5.单身也能长寿 “结婚使人长寿”只适用于那些适宜结婚和婚姻生活美满的人。糟糕的婚姻则会折寿。有时候，男人再婚会缓解离婚造成的伤害，女人离婚后日子也能红红火火。新研究发现，保持稳定的单身生活其实有利于延年益寿。

6.防止过度乐观 过度乐观的人往往没有那些小心谨慎的人细心。为了保持健康，小心谨慎的人更懂得自我防护，更少从事高风险活动，比如抽烟、酗酒、吸毒或者飙车等。这些人也会远离有不良嗜好的人群。

7.如果讨厌健身，那就干脆不健身 尽管健身有益，但研究发现，一些长寿者在二十多岁的时候并不怎么锻炼，反而是通过多做自己感兴趣的事，让自己活动起来能更长寿，比如种花、种菜、做木匠活等。

8.不要过早退休 很多人认为，早退休有益长寿。但新研究发现，持续工作的老人比那些早早退休的人寿命更长。事业最成功的人通常最不可能英年早逝，因为健康的工作环境和事业成就感能使人活得更开心更长寿。（徐江）

我悟健康

忍耐与健康

□ 李群娟

寒山和尚问拾得和尚：世人有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我，我当如何处之？拾得曰：只要忍他、避他、由他、顺他、耐他、不要理他，再过几年，你且看他。

古人云：万事得成于忍，与其能辩，不如能忍。由此想起韩信受胯下之辱的故事。韩信最终的功成名就与衣锦还乡替他雪了耻，当年那个轻薄蛮横的人，只是越发衬托了韩信的大气魄和能屈能伸。

人容易忘记幸福，却难以忘记痛苦。这世间受到的不公平与欺辱，却不是最后都能有幸得到补偿。那个辱你的人，未必也会因你一再忍耐过足了瘾，从此放过你。人都有劣根性，或者他是偏执的、变态的、阴暗的，他尖锐又自大、愚蠢又狂妄，一生都在自作聪明，以伤人为乐。对于你的宽容大度，只当作你不敢反抗，愈发得了意，瞧不起你。至于“再过几年，你且看他”这句话，我相信它的力量。那些恶贯满盈之徒，再过几年，也许真就受到了命运的痛击，但一般的小奸小恶之人，再过几年，他还是他，你又怎么来面对内心的委屈和挣扎？

忍耐固然是修养与智慧的表现，但也会伤人。如果你胸怀不够宽广，内心难以释然，却因为种种原因不得不忍气吞声，含羞饮恨，强装出一副顺从、宽容、大度的样子，暗自痛苦挣扎，把怨愤之气强压心头，让它像乌云在体内集结、缠绕，那么久忍必定成伤，而长期的压抑心态易形成压抑型性格，这恰被医学看作“癌症性格”，是有害于身体健康的。

虽然一忍再忍不能消解所有的矛盾，对身体也不利，但做人又不能不忍，俗话说，百忍自无忧。冲动易怒、没有理性，小不忍则乱大谋，会让你的事业难以成功，人际关系变得紧张，甚至招灾惹祸。因此，不卑不亢，适时适地适度地忍耐，又不伤害自己，还真是一门学问。

温馨提示

腹肌发达 才能长寿

在肥胖人群中，腹部肥胖者发生猝死的概率大大升高，糖尿病、心血管疾病的发生率也相当高。因此，将松垮的腹部肌肉练发达，是增加寿命、提高生活质量最重要的一环。美国圣路易斯华盛顿大学的一项研究发现，如果腹部皮下脂肪超过正常标准15%~25%，那么死亡率会增加30%。与全身肥胖和身体其他部位相对肥胖的人相比，腹部脂肪含量高者得心脏病的可能性也更大。（人民网）