

## 百岁老人的长寿之道

■ 欧阳军

我的家乡在川西平原的一个小村庄，村里有多位百岁老人，魏淑芬婆婆就是其中之一。

魏婆婆出生于1912年，生有8个儿女。在艰苦年代，她打猪草、干杂工，历尽千辛万苦把几个孩子拉扯大。1970年，魏婆婆的老伴去世，她用柔弱的肩膀扛起整个大家庭。前几年，魏婆婆还能生活自理，吃饭穿衣、梳头散步都没有问题，她最喜欢的事是家人陪着出去走走或与邻居聊聊天。

如今，年纪大了，魏婆婆就放慢了生活节奏，每天早晨8点起床，喝点稀粥。粥以大米为主，里面再加点菜叶、

玉米糝或花生粒，有时会喝点豆浆，还喜欢喝蜂蜜水，她说可以保持肠道通畅。魏婆婆胃口好，虽然牙掉光了，只能吃软食，但从未出现消化不良。午饭吃炖菜，如炖猪蹄、排骨等，主要是喝汤。饭后睡午觉，有时饿了会加餐，如黑芝麻糊类食品。晚饭吃少量米饭，8点睡觉，一天要睡10多个小时。每月，她会吃3天素，但水果从未断过，家人会帮她用榨汁机绞成果泥状再食用。

对于魏婆婆的养生经，家人总结主要有两点：一是饮食上荤素搭配，粗细均匀；二是生活规律，无不良嗜好。☞

（“养生经”栏目内容为作者个人观点，仅供参考）



我是一名医生，在健身或行走时，喜欢用舌尖抵上腭，这是一种生精补益法，长期坚持，效果不错，大家不妨试试。

舌抵上腭，即舌尖抵上齿龈，舌头中部拱起轻抵上腭。具体做法是：嘴微闭，齿轻合，舌尖抵在中上门牙齿根后一点处（鹊桥穴处），气功学认为这是沟通任督二脉的桥梁，俗称“搭鹊桥”。中医学认为，督脉循背，总督周身阳脉，为阳脉之海；任脉沿腹，

总任一身阴脉，为阴脉之海，两脉各断于上腭和舌根。舌抵上腭即可沟通任督二脉，使全身经络接通，上下之气通畅。常练此动作，可疏通气血、调达经络、提神醒脑、强健体质，还可以促进津液产生，起到润喉作用。

该动作可以随时随地练习，觉得口干舌燥等都可以舌抵上腭，有口水，便缓缓下咽，反复三四次。练习时，注意要周身放松，特别是放松面部肌肉，勿憋气。☞

## 舌抵上腭好处多

■ 梁金栋