

■ 名人养生 ■

陈翰笙的长寿之道

经济学泰斗陈翰笙先生是著名的长寿之星，在科学界创造了108岁的高寿纪录。年过百岁时，陈老依然精神矍铄、红光满面，他有一首16字诀的养生诗：“基本吃素，不忘走路，心情舒畅，劳逸适度。”

陈翰笙生前一直保持着一套科学的饮食起居习惯。他根据营养学来安排饮食，每天坚持“三个一”：早上吃一个鸡蛋，晚上喝一杯牛奶，中间吃一个大苹果。他一日三餐多吃素，少吃肉，从不挑食，其健康是名副其实吃出来的。他吃得香，睡得也好，每天晚上定时睡眠，躺下后不久就能进入梦乡。

陈翰笙认为，人活着除了工作之外，还要多运动。他喜欢步行，因为这项运动简单易行，既可以增进心肺功能、强化双腿肌肉，又能够预防高血压、糖尿病、动脉硬化及骨骼肌肉退化症等疾病。为此，他经常去河边和公园散步。

养生勤为先，不仅要勤于锻炼身体，更要勤于用脑。陈翰笙之所以健康并且长寿，正是勤动脑的正面效应。即使到了百岁高龄，他依然每天动脑，想到什么问题就马上在本子上记下来。他经常对别人说，有些人在职时整天忙忙碌碌的，身体就很健康，可一旦退休，特别是那些兴趣爱好少的老人，从此开始无所事事，身体很快就垮掉了。因此，他特别强调老年人更要手脑并用，方能延年益寿。他从少年起就养成的勤奋读书、善于用脑的习惯，也是他获得高寿的关键所在。

陈翰笙从事的是自己最喜欢的科学研究工作，他一直全身心投入到工作中，从而忘掉了其它烦恼，这对修身养性是至关重要的。《黄帝内经》中说：“是以圣人为无为之事，乐恬淡之能，从欲快志于虚无之守，故寿命无穷，与天地终。”意思是人要顺乎自然，不做无益于养生的事，以恬静的心

情追寻心智的快乐，寿命可与天地长存。

“精神空虚催人老，陶冶情操寿自高”。这是陈翰笙自撰的一副养生对联，为了使生活充满情趣，他迷上了听轻音乐，认为听轻音乐能使人忘却心中的烦恼，把人带入无限美好的境界，唤起对美好生活的向往。

心境豁达是长寿的一大保证，陈翰笙的高寿也得益于此。陈翰笙曾说：“我视富贵如浮云，一向淡泊明志，从不为名利利禄所烦恼，对国事、家事、个人事都抱着乐观主义态度。不为凡事所扰，五脏六腑才能保持平衡。”

陈翰笙博学多才，语言风趣，走到哪里就把幽默带到哪里，这也是他长寿的秘诀之一。他曾对朋友们说：“笑口常开人长寿，人老多笑胜吃药。我活到现在，每天都这么开心，怕是连阎王爷都已经忘记我了！”

江南/文

部队专家主治老年腰腿痛

原解放军260医院大校军衔副院长、骨科主任医师、军级专家白和平，发表论文130多篇、主编专著1部、副主编参编多部，获国家专利1项、国家发明奖1项、全军二等奖1项、三四等奖6项。因业绩突出，被选为国家医保学会理事、河北省骨科学会常委、石家庄市医学会副会长。

近20年来，白和平侧重研究困扰老年人步行的腰腿痛、神经痛、眩晕症等顽疾。目前主要治疗腰间盘突出、椎管狭窄、椎间盘增生、膝关节退变增生、半月板损伤、滑膜炎积液、颈椎病、肩周炎、股骨头坏死、髋髓及骨关节、肌肉肌腱酸胀麻痛和慢性咳嗽、胃肠炎、便秘、癫痫、晕车、皮肤病等疼

痛疑难病症。

白和平坐诊石市石纺小区社区卫生服务中心（原棉六医院）二楼骨科，市内乘坐18、41、110路到国赫天著小区下车北行，或乘坐164、游6、2环1路到铁道大学下车。

电话：15128103019

网址：sjzbhp.com

石家庄春满园野菜公司特约刊登

■ 野菜与养生 有奖征文 ■

苦菜怎么吃

苦菜的食用部位为嫩茎叶，食用前要放在盐水中久泡或者用开水焯1~2分钟，清水漂洗，去苦味。可作凉拌菜，也可腌制泡菜。常见以苦菜为原料制作的菜肴及其食疗作用如下：

凉拌苦菜

苦菜500克，葱花、精盐、味精、蒜泥、香油、黄酱各适量。将苦菜择洗干净，生蘸黄酱食用，亦可将苦菜用开水烫后，换清水浸泡数小时，除去苦味，挤干水分，切碎，拌入葱花、蒜泥、精盐、味精、香油、黄酱食用。

功效：清热解毒、补虚止咳，适用于菌痢、喉炎、虚弱咳嗽、脱肛、白带等病症，并且对浸润性肝炎有一定疗效。

海米苦菜包子

苦菜500克，水发海米50克，面粉500克，精盐、味精、葱花、猪

油、发酵粉各适量。将苦菜择洗干净，入沸水锅中焯一下，捞出洗去苦味，挤干水分，切碎。将水发海米切碎，与苦菜一起放入盆中，加入精盐、味精、葱花、猪油拌均匀成馅。将面粉和发酵粉拌匀，加水调和揉好，待发好后，加适量碱揉匀制皮，包成包子，放入笼内蒸熟即成。

油、发酵粉各适量。将苦菜择洗干净，入沸水锅中焯一下，捞出洗去苦味，挤干水分，切碎。将水发海米切碎，与苦菜一起放入盆中，加入精盐、味精、葱花、猪油拌均匀成馅。将面粉和发酵粉拌匀，加水调和揉好，待发好后，加适量碱揉匀制皮，包成包子，放入笼内蒸熟即成。

功效：适用于虚弱咳嗽、菌痢、喉炎、体虚乏力、消渴、脱肛等病症。

苦菜刚吃进嘴里有点苦，过后嘴里会有清香，很不错。阳虚外寒、脾胃虚弱者需要与红糖配伍。

苦菜有很多种，其中以紫花苦菜对人最为有利，对于胆囊炎、胃炎有很好的疗效。

但要注意，因为苦菜有苦味，有些人吃不惯苦菜，所以吃苦菜要适量。 崔秀菊/文

（请本文作者持本期报纸和本人身份证，到石家庄市中山路313号1810室，领取春满园野菜水饺店50元代金券。）

野菜水饺店诚招加盟伙伴
您有钱，开店加盟
您没钱，我们开店您经营
石家庄春满园野菜有限公司
0311-68032900

创新疗法 治耳聋耳鸣、脑鸣

石家庄动力医院耳鼻喉科研究发现，神经性耳聋耳鸣、脑鸣的发生与胸锁乳突肌变硬压迫颈动脉、颈肩背部肌肉紧张变性致使血液流速减慢，耳部缺血灶形成，脑白质变性有关。这些僵硬和压迫是外在的，光吃药和输液难以消除。

该科采用自主研发的“全息疗法”，全息针灸理疗与中药相结合治疗耳聋耳鸣和脑鸣，内外同治，直接针对病变部位治疗，靶向准确，可松解僵硬，消散瘀结，解除对血管和神经的压迫，使神经得以营养，神经节细胞和听觉绒毛细胞得以改善，从而改善听力。

患者可免费治疗一次以感受其效果和真实性。

预约电话：13673186272 80801283

地址：长安区胜利北街148号（北道岔北）

冀医广[2017]第1-20-9号