

■ 名人养生 ■

一不小心“画”到100岁

著名山水画大师王康乐先生,生于1907年,享寿100岁,是继朱屺瞻、刘海粟之后的中国画坛百岁老人之一。在80余年的艺术生涯中,王老融会各家,逐渐形成了气势磅礴的山水画风格,被世人誉为“国画中的油画”。

王老不胖不瘦,精神矍铄,目明气清,腿脚灵便,白天可站着作画几个小时,午休两个小时,晚上9时按时休息。日复一日,年复一年,老人家过着恬淡而有规律的日子。他认为,思想活跃、生活充实是

他长寿的一大原因。

王老曾经师从黄宾虹、张大千等国画大师,70岁时,他临摹黄宾虹的山水画已可乱真。但他本着“不继承无从创作,不创作无以自存”的精神,于上世纪90年代起开始变法创新,把黄宾虹的厚重和张大千的绚丽结合在一起,创造了浓墨重彩的风格,在画坛独树一帜。

王老说:“一个人只有不断地去追求新的境界,才能有所作为。如果因为年事已高,整天无所事事,那么还谈得上

什么追求,衰老自然也就找上门来了。”这种进取精神使得他能够长寿。

王老常说:“长期绘画是我长寿的原因之一。”他认为,绘画好比打太极拳,在整个绘画过程中,不仅要运气,还要运力,要把手上的功夫、笔上的功夫和眼睛的功夫都用在纸上,使自己用心情、用意志来作画,达到动中有静,静中有动,这样,血脉也会通畅。为了提高画的质量,他在九十多岁时,还跋山涉水外出写生,甚至远赴美国举办画展。王老

认为,这不仅是体能上的锻炼,还是一种愉快的旅行。

王老保持着良好的生活习惯,不抽烟、不沾酒,遇事不生气,很少出外应酬。他的作息时间表很简单:早上6点钟起床,早餐1杯牛奶、两片面包加黄油,中午、晚上吃面包。吃菜不挑剔,除了辣椒,什么菜都吃。他认为,在日常生活应当以五谷、五果、五畜、五菜合理搭配,才能充分补充人体气血精微,从而达到健康长寿的目的。

江南/文

鹅肉配苦瓜
解腻更护心

鹅肉是适合入夏后食用的肉类,对心脏健康有益。鹅肉炖煮时应去掉油脂再焯水。吃鹅肉时最好配一些寒性的食物,如苦瓜、海带丝等,然后喝一点凉茶或菊花茶,避免上火;还可以加一些木耳、芹菜等降脂食物。

董小辉/文

夏季吃樱桃
健康又防癌

樱桃的维生素C含量很高,还含有丰富的胡萝卜素、钾,有良好的利尿作用,其纤维还能够促进肠胃蠕动。此外,其内含的抗氧化多酚能够防止细胞发生病变,从而预防癌症、心血管疾病等。

陈红梅/文

煮绿豆汤的四个窍门

绿豆汤是很多人夏天必喝的饮品。熬过绿豆汤的人都知道,绿豆汤很容易变色,开始熬出来的汤是碧绿的,倒出来不一会儿就变成了红色。不同颜色的绿豆汤有啥区别呢?

研究表明,绿色豆汤抗氧化能力明显高于红色豆汤。而抗氧化能力越强的豆汤,其解暑效果越好。也就是说,绿色豆汤的解暑效果要好于红色豆汤。以下4个方法能帮你熬出绿色的豆汤。

熬汤时最好盖上锅盖。绿豆皮中含有大量多酚类物质,它们只要接触氧气,就容易氧化成醌类物质,并继续聚合成颜色更深的物质。因此,在熬绿豆汤时应盖上锅盖,尽量减

少绿豆与氧气的接触面积,避免发生氧化。

用纯净水熬,不易变色。中国农业大学食物营养研究室曾用自来水、矿泉水、纯净水、蒸馏水来熬绿豆汤。结果发现,不同水质熬制的绿豆汤颜色不同。用蒸馏水颜色最绿,且长期不变。其次分别是用纯净水和矿泉水。用自来水熬绿豆汤颜色变化最快,在接触空气后几乎每一分钟都明显变深,很快就变成红色。因此,熬绿豆汤时最好用纯净水。

几滴柠檬汁帮绿豆汤保持绿色。研究发现,酸碱度也能极大地影响汤的变色效果。北方的自来水是碱性水,熬绿豆汤之后变色特别快,倒出绿

豆汤后,两分钟内就能看到明显的颜色变化。但在自来水中加入醋或柠檬汁后,熬出来的绿豆汤颜色变化很小。因此,如果用水来熬绿豆汤,可以在水中加入半勺白醋,或挤入几滴柠檬汁,但注意不能加太多,否则汤会变酸,影响口感。

水沸时放入,煮8分钟。煮绿豆汤的方法是先煮沸水,然后放入绿豆,继续小火煮8~10分钟后倒出绿豆汤。因为此时汤的颜色为碧绿色,溶出的物质主要是豆皮中的活性成分,而且氧化程度最低,清热能力最强。倒出汤后,余下的豆子可以继续煮成绿豆沙,或加大米煮成绿豆粥。

周泉/文

踢小腿肚除湿气

一手扶住固定物,一条腿站立,用另一条腿的脚面依次踢打站立腿小腿肚子的承山穴(踮脚尖时,小腿后侧肌肉浮起的尖角凹陷处)。踢打的力度视个人承受能力而定。在踢打过程中,可以按“加速-缓慢-加速”的节奏交替进行,每次5~10分钟。其作用就在于缓解疲劳,祛除体内湿气。

刘强/文

脚尖走路治痔疮

每天早晚在家中各走十个来回,约100米。走路时,双脚抬起脚后跟,用脚尖走路。这样练习,有利于提肛收腹,预防肛门静脉曲张。既可防痔疮,又可防脱肛。

黄征/文

揉膝盖腿脚老得慢

俗话说,“人老腿先老”。经常按摩膝盖可使气血流畅,有利于防病治病。中老年人可以每天早晚将两手搓热,分别放在膝关节处,用手按揉,左右各30次,以膝部感觉微热为佳。还可以两腿并拢,取屈膝半蹲位,两手扶膝,轻轻转动膝部。

张扬/文

抗过敏的家庭疗法

1.吃洋葱和大蒜:两者都含栎精,可减轻过敏的症状。2.喝绿茶。3.住干净的房子:在家中不穿外出鞋,每周至少擦地板一次。4.补充维生素C:过敏季节每天要补充1000~2000毫克的维生素C。

晓梦/文

经典配方正宗六味早餐糊:一天1元推广,今天仅需365元/年
(每人限购2年,数量有限,早买早得)

六味早餐糊 一年仅需365元

今天至 7月17日	365元/年
7月18日	665元/年
7月19日	1365元/年
7月20日 恢复原价	2365元/年

俗话说得好,若要身体好,早餐要吃好!这就是强调养生的重要性,正宗六味早餐糊,上市3年来,为何能热销大江南北,深受追求健康养生之道的朋友们狂热追捧和厚爱?其实,也没有什么太多的神秘可言,正宗六味早餐糊,只是精选了一些上好的食材,经过黄金配比合理搭配,结合现代先进技术工艺。精制而成。

养生从营养早餐开始

众所周知,早餐是非常重要的,在我国流传甚久的说法“早上吃好,中午吃饱,晚上吃少”,在国外有一个实质相同的版本“早餐吃得像国王,中午吃得像绅士,晚餐吃得像贫

民”。早餐可以被理解为睡醒后的第一餐。

正宗六味早餐糊精选道地食材:山药、茯苓、莲子、薏米、芡实、鸡内金为原料,经过黄金配比合理搭配,结合现代先进生产工艺,让六味道地食材的营养成分达到超浓缩,小分子,高吸收等特点,为身体快速补充营养,为你开启精神饱满的一天。

喜讯

为回馈新老消费者支持,让更多朋友都能少花钱享受到六味早餐糊给身体带来的好处,厂家举办“一天1元”大型直销特惠活动,原价2376元/年,今天至7月17日只卖365元/年,每天只花1块钱,享受好早餐,机会难得,欲购从速!每人限购2份,全国限量100个名额,额满即止!

特别声明:严禁利用特价名额倒卖牟利,欢迎社会各界人士监督!

抢购热线:

400-1606-716

(29元快递费消费者自理,购满2年免邮费)

郑州清华园生物工程有限公司 广告

下周二(7月17日)

以岭医院“冬病夏治”三伏贴开始了
贴三伏贴养生治病 连贴三年疗效更好

预约咨询:0311-83836460

三伏贴是以“冬病夏治”为原理,在一年中最炎热的三天(“三伏天”)将中药敷贴在特定穴位上治疗秋冬发作的疾病。由于网络上或市场上销售的有些成品三伏贴成分不明或处方单一,不能因人因病辨证论治,所以以岭医院精选道地中药,自制不同药贴,通过专家辨证选方配穴进行治疗,针对性更强治疗效果更好。

三伏贴适应病症:

- 1、呼吸疾病:慢性支气管炎、慢性阻塞性肺气肿、支气管哮喘、变异性咳嗽。
- 2、风湿骨病:各种关节炎、颈肩腰腿疼、骨质增生症。
- 3、耳鼻喉病:过敏性鼻炎、慢性咽炎、耳鸣。
- 4、消化疾病:慢性肠炎、慢性结肠炎、肠易激综合征。
- 5、肾脏疾病:慢性肾炎、肾病综合征、前列腺增生。
- 6、青少年或小儿反复上呼吸道感染及体虚易感者。

以岭医院三伏贴具有四大优势:

- 1、药材道地,药效更持久。
- 2、名医专家,亲自配制药方。
- 3、辨证选穴,贴敷效果更好。
- 4、贴敷三次,赠一次末伏加强贴。

贴敷地点:以岭医院一楼门诊大厅,7月17日(周二)上午7:30开始。

医院地址:石家庄市新石北路385号

乘车路线:市内乘22、25、368路到以岭医院站下;乘48、58、62、317到新石北路口下车。