

■ 名人养生 ■

星云大师的养生智慧

一提起“星云大师”，很多人都知道，很多人都看过他的演讲视频。但很多人不知道的是，星云大师今年已经91岁高龄了，他在51年前就是一个糖尿病患者，医生说他活不过80岁，如今，他比常人还健康幸福。

那么，他是怎么健康地活到90多的呢？其实，这得益于他坚持了半辈子的5个养生习惯。

1. 多菜少肉

现代人都懂得吃，也知道不宜吃肉太多，真正的养生之道是多菜少肉。你看，牛、马、大象、骆驼，都是素食者，不但性格温和，也有耐力；鸟类的

飞鸽，也是以五谷为食，但是鸽子一飞千里，其他肉食鸟类何能望其项背？所以，大家想要养生可以多菜少肉，不是说一点儿肉不吃，而是不能吃太多，不给身体添负担。

2. 多淡少盐

中国人有一句话叫“淡而无味”。其实，真能懂得淡中之味，才能知道真味。再说，饮食清淡才是健康之道。因为吃得太咸，容易口渴，需要喝大量的水来缓解，造成肾脏负担。尤其是吃了过量的食盐，更是引发高血压、动脉硬化等疾病的重要原因，所以“多淡少盐”，合乎养生之道。

3. 多果少糖

现代人多数喜欢吃糖。不但饮料有糖，举凡点心类的几乎都是甜食，生活中，不但下午茶要配上甜点，甚至饭后还要来些甜食。糖吃多了，容易发胖，甚至产生蛀牙，对身体有害无益，因此，最好能以自然的瓜果代替对糖类食品的摄取，既能饱腹，又能增加营养。

4. 多嚼少食

现代人的生活忙碌，对于三餐饮食，有的人花太多时间在宴席应酬上，有的则是狼吞虎咽争取时间，两者对于身体健康都是很大的损耗。细嚼慢咽能帮助肠胃消化，有益健

康，不能不重视。

5. 慢以养生

星云大师认为，现代人工作忙碌，生活节奏快，由于紧张压力造成许多现代文明病。因此，应该把生活步调放慢一些，吃饭不要狼吞虎咽，开车不要超速，讲话不要太快，不要有太多的赶场，不要完全为别人而忙，有时也要为自己而活。思维反应不要太快，何妨迟缓一点；每事不一定都要跟别人竞赛，也不必每日加班。经年累月不休假，即使机器也会有损。现代人要想永葆身心健康，慢活不失为养生之道。

江南/文

■ 自疗体会 ■

丝瓜籽泡酒治腰腿疼

去年入冬以后，我的腰腿疼痛的老毛病又犯了。有朋友告诉我，用丝瓜籽泡酒喝很管用。我半信半疑，又在网上查了查，还真有这一说法。

正好去年春天我在院子里种了一些丝瓜没吃完，留下了一些籽。我就抓了一小把，用酒泡上，一个星期后，我喝了一小杯，约一两酒。没想到第二天早上，腰腿就不疼了。后来，我又坚持喝了几天，每天一小杯。整个冬天没有再犯，直到现在腰腿都没疼。

这个方法既简单又有效，所以，我要分享给老年朋友们，让更多的人受益。

李淑芹/文



保健泡脚方简单点

中医讲究辨证论治，千人千方，治疗疾病所用的泡脚方一般味数会多一些，以达到祛病除邪的目的，这需要医生开具处方，不建议随意模仿。

日常保健用，泡脚方最好简单些，这也最有利于坚持。一般来说，在泡脚水中加一味就可以了。比如体质偏冷的人，用陈皮煮水泡脚，就能很好地改善手脚冰凉的症状。这是因为，陈皮尤其是以冬柑的皮晒制而成的，有理气燥湿的功效，通过热气的作用，趁着肌肤毛孔张开而渗透进皮肤内，刺激毛细血管，加速血液循环，可达到滋润肌肤、保暖身体的作用。

感冒了，可以用5片生姜煮水泡脚，每次20分钟，连泡2~3天就能好转，还能增强体质，预防流感再次发生。关节炎很难好，但是如果每周坚持用生姜泡脚2~3次，能有效缓解关节炎，泡脚时加上点食盐效果更好。

肚子受凉以后，感觉肚子里有胀气的时候，或是腹痛腹泻的时候，可以用20~30g左右花椒煮水泡脚，能快速祛除体内寒邪，止痛止泻，坚持泡上2~3天就能缓解。 陈燕清/文



■ 食疗宝典 ■

甘麦大枣粥

做法：粳米50克，小米50克，小麦50克，大枣5枚，甘草6克，加水煮粥食用。

功效：小米即粟米，味甘、咸，性凉，能益脾胃，养肾气，除烦热，利小便，可用于气血亏损、体质虚弱、胃纳欠佳者进补；小麦味甘性凉，养心安神，除烦，可治心神不宁、失眠、妇女脏躁、烦躁不安、精神抑郁、悲伤欲哭；红枣味甘性温，归脾胃经，有补中益气、养血安神、缓和药性的功能；甘草甘缓，可益气和中。该粥可调补气血，缓和情志。 敏稳/文

■ 养生顺口溜 ■

散步歌

李朝云

老来出门散散步，强身健体有好处。每日早晚一次宜，最好选择熟悉路。运动场地最适合，平整没有障碍物。平视前方往前走，挺胸抬头显气度。两臂甩开要自然，适当仰头软颈骨。稍微扩胸搓捏腰，上身肢体要减负。合伙散步比较好，有说有笑有照顾。路遇有人超自己，不搞比赛争速度。散步也要讲科学，把握度量莫盲目。路程越多并非好，五千米内把握住。走起路来莫太快，每分百米内步速。走的时间不宜长，一小时内恰好处。期间如有感觉累，适当间歇不含糊。不然会把身体伤，腰肌劳损伤胯骨。科学散步切记住，认识误区要克服。强身防病精神爽，晚年生活才幸福。

节后去油腻 药茶来帮你

春节期间，免不了大鱼大肉，油腻的东西吃多了，会给肠胃造成负担，这种情况下可喝点去油解腻的茶。

陈皮茶，理气促消化。中医认为，陈皮有理气健脾、燥湿化痰的功效，适合胃部胀满、消化不良、食欲不振、便秘、咳嗽多痰等症状的人服用。陈皮含有挥发油、橙皮甙、维生素B、维生素C等成分，能温和刺激肠道，有助促进消化液分泌、增进食欲。需要注意的是，陈皮偏温燥，气虚体

燥、阴虚燥咳及内有实热者要慎用。

茉莉花茶，和中下气驱寒积。中医认为，茉莉花茶具有理气、开郁、辟秽、和中等功效。临床上，对于因寒邪导致的消化不良，饮用茉莉花茶有辅助治疗的效果。但茉莉花性味偏温，不适合多饮。

焦山楂茶，消食导滞。中医认为，山楂炒焦后的酸性减弱，苦味增强，对于肉食积滞、胃脘胀满、泄痢腹痛等症有很好的缓解效果，并可治

疗高脂血症等。焦山楂泡茶的口感不如新鲜山楂，食用时可加入一点红糖或焦麦芽，既可改善口味，又可加强效果。需要提醒，不是所有食积都适用焦山楂。由于焦山楂只消不补，所以脾胃虚弱、胃酸过多等消化系统疾病患者及服用滋补药品期间不太适合饮用。另外，山楂有活血化瘀的作用，含有有机酸，能收敛和收缩子宫，妊娠妇女或先兆流产者勿食。

胡珍/文

保持六种方式 降低患癌风险

近日，中国科学院院士、中国医学科学院阜外医院顾东风教授团队的研究结果发现，保持健康生活方式可显著降低国人癌症发生风险，每增加一项健康生活方式将降低癌症风险6%；保持健康生活方式越多，癌症风险越低。若

同时保持6项生活方式，将会降低17%的癌症风险。

这6项健康生活方式，包括不吸烟、保持健康体重（体重指数介于18.5~25之间）、体力活动充足（中等体力活动每周不少于150分钟，或重度体力活动每周不少于75分

钟，或中至重度体力活动合计每周不少于150分钟）、限制饮酒（不饮酒或酒精摄入量男性每天不超过25克，女性每天不超过15克）、充足的蔬菜水果摄入（每天不少于500克）、限制红肉摄入（每天少于50克）。 耿兴敏/文

每天刷三次牙 预防心血管病

多数人都有每日早晚刷牙的习惯。韩国的研究者近日发现，每天刷三次牙的人，患心血管疾病的风险会显著降低。

研究人员选取的数据来自韩国国家健康保险系统，总共收集了24.8万名40岁以上居民的信息。结果发现，患有牙周病、龋齿数量多或



牙齿脱落数量多的人，发生心血管事件的风险更高。在

调整了多个影响变量后得出的结论是，每天刷牙三次，发生心血管事件的风险降低9%，每年刷牙一次以上则使该风险降低14%。专家指出，通过多刷牙、勤洗牙来改善口腔卫生的行为减少了多数口腔问题，从而起到了保护心血管的作用。

卢一飞/文

几个好习惯 大脑变年轻

年纪大就意味着头脑迟钝吗？并非如此。近日，美国“男士健康”网站载文，分享了几个有助于保持头脑年轻的生活习惯。

让步伐带上节奏。研究表明，在白天进行短暂快走，可显著降低患上老年痴呆症的风险。因为以有节奏的步伐行走，会改善身体的血液流动，让头脑敏捷。

学习新语言。研究发现，每天花10分钟学习一项新技

能，可帮助避免认知衰退。该研究提出，学习一门新语言，可能比任何药物更有效地对抗老年痴呆症的产生。

不要愤世嫉俗。研究显示，愤世嫉俗者比其他同龄人更易出现头脑功能衰退。科学家推测，沮丧心态会加速头脑老化，影响身心健康。

看点喜剧。根据美国实验生物学联合会的说法，每天花20分钟大笑，可降低压力荷尔蒙，如皮质醇，避免认知衰

退。老人不妨在晚餐后看一集喜剧，开怀大笑。

每天刷牙，使用牙线。牙齿健康的人不仅笑容灿烂，更可能保持敏捷的思维。研究人员发现，不使用牙线的人出现认知障碍的概率更高。

别熬夜，睡足觉。学习与记忆研究发现，每晚睡眠不足6小时，可能导致老年痴呆症。老年朋友最好别熬夜，并保证7小时左右的优质睡眠。 林茵/编译