

名人养生

商界巨子王永庆的长寿之道

王永庆(1917-2008年)享有“台湾经营之神”的美誉,他曾以净资产40亿美元名列世界首富16名。作为商业成功的典型代表,王永庆在逝世前两年,仍身体硬朗、精力旺盛。这位商界巨子究竟有何延年益寿、强身健体之秘诀呢?

作息时间奇特但有规律

王永庆在作息上很特别。比如,他每天晚上9点上床睡觉,半夜2点半就起来,开始1个小时打坐,随后做他拿手的“毛巾操”。接下来,就在书房伏案写作,或是将对台湾经济、社会、文化、教育等方面的想法整理出来,或对企业的困境提出解决方案。写好的文章他常提供给报纸刊出。清晨6点半到8点,他会睡上一个“回笼觉”,“醒来头脑清明,非常舒服!”早餐

后,他10点到公司上班,处理集团大小事,会见访客。中午大多在家中用餐,饭后稍作休息,下午1点继续工作。他有按时就寝的习惯,即使晚上有应酬,他在8点半一定送客,严格维持他规律、严谨的生活。

饮食多样化但从不过量

王永庆饮食上遵从“多样、微量”的原则。他的早、午两餐力求简单,早上有时1根香蕉、半片葡萄柚、1个苹果或菠萝等四五种水果;午餐可以是半碗饭、半只香蕉。有时甚至只吃牛奶加上麦片就解决了。晚餐虽较丰盛,有时也要应酬饭局,不过,再高级的佳肴,他都只取其一二尝味,便放下碗筷。“简单、不过量,不放过于忌口”,这是他的饮食原则。他曾对人讲:长寿的人不



王永庆

是经常吃鱼肉,而是吃得很简单。越追求食物的色香味,越觉得饭菜无味,反而是只求温饱的人,却咀嚼得出菜根的香甜。王永庆很早就意识到农药和化肥对食物的污染。所以,他十分推崇并喜欢吃“有机蔬菜”。他认为,有机蔬菜生吃为好。他的观点是:“蔬菜不要煮。牛、羊、马吃草,体力却比人强。”所以他每天必吃这些有机蔬菜做成的“生菜沙拉”。据说这也是他曾向别人介绍的“养生秘方”。

热爱运动,钟情“毛巾操”

王永庆生前总是给人腰板硬朗、面色红润的印象。值得一提的是王氏“毛巾操”。王永庆每天凌晨打坐完毕,接着就是做“毛巾操”。这操很简单:双手握紧长毛巾两端,拉紧毛巾,保持上身后仰,随后前后左右不停摇动,直到身体发热、出汗为止。他说:“运动一定要做到筋骨动、心脏跳、汗水流。”“毛巾操”具有刺激肩、腰、背部神经作用,可起到防病强身的效果。中医学认为,背部是经络太阳膀胱经和督脉循行的部位,而督脉起着总督一身阳气的作用。因此,刺激背部的经络和穴位,能使脏腑气血阴阳趋于平衡,从而达到防病祛病、强壮身体的目的。

卜明邦/文

保健支招

两个方法防治耳鸣

生活中,我们常会遇到耳朵不太“灵光”的问题。在此,为大家推荐两个防治耳鸣的养生保健方法:

弹风府。用双手掌掩耳,双手食指、中指、无名指三指轻轻叩击风府穴(位于后发际正中直上1寸,如图1)附近36次。再用食指塞耳窍,压耳门(在面部张口有凹陷处,如图2),然后快速放开,各做3次。

鸣天鼓。两掌心掩耳,然后用两手食指、中指和无名指分别轻轻敲击脑后枕骨,发出的声音如同击鼓,所以称为“鸣天鼓”。坚持每天睡前重复做64次,或早晚各32次,可预防耳鸣、耳聋,改善睡眠。

王小丁/文



图1



图2

喝女贞子粥缓解老花眼

人到了中老年就会出现眼花,即所谓的老花眼。中医认为,老花眼多由年老后脏腑气血衰弱、不能滋养眼部所致。治疗以滋阴补肾、养肝明目为主。在此推荐一款可以缓解老花眼的药粥:取女贞子30克、枸杞30克、粳米200克、冰糖少许。先将女贞子和枸杞加清水小火煮沸半小时,然后

去渣留汁,再将粳米、冰糖一起加入药汁中煎煮成粥,每天早晚食用。

此药粥有滋阴补肾、养肝明目的功效,适合肝肾阴虚所致头昏眼花兼腰膝酸软等症患者服用。但需注意,脾胃虚寒、大便溏泻者不适合服用此粥。郭旭光/文

食疗宝典

搂个抱枕睡得香

很多老人存在不同程度的失眠、睡眠质量不高问题,常常一觉醒来,觉得脖子、肩膀酸痛。以下两种办法可以让老人睡个好觉。

搂个抱枕睡。用棉布缝制一个长约1米、直径约35厘米的布口袋,用棉絮或海绵填充,做成一个椭圆形的抱枕。

睡觉侧卧时,两只胳膊

搂住抱枕,长枕下部可垫在大腿下面。如此一来,肩关节可充分打开,减轻上肢关节“晨僵”现象。

姿势卧如弓。老人睡觉以右侧卧为佳,这样有利于放松全身的肌肉组织,消除疲劳,帮助胃中食物朝十二指肠方向推动,还能避免心脏受压。

董晓秋/文

温馨提醒 冬练三九 加强防护

俗话说“夏练三伏,冬练三九”。锻炼身体能够改善机体微循环、促进新陈代谢,增强免疫力,预防防风感冒……然而,如果防护不当,发生各类运动型伤害的几率也会增加。相对于中青年,老年人在冬季锻炼时受到伤害的风险更高。尤其是有慢性疾病的老年人,在冬季锻炼时更应当加强防护措施。

心血管疾病患者,注意防温差刺激

气温骤降,心脑血管疾病(包括高血压、心肌梗死、脑卒中、房颤等)进入高发季节。有心血管疾病的老年人在冬季锻炼首先要防止猛然外出受到寒冷刺激,避免血压升高和大面积心梗的风险。

小贴士:冬季外出锻炼前,除了要穿上保暖鞋外,还要戴上口罩及帽子,减少出门的寒冷刺激,并防止冷空气从呼吸道进入;锻炼时间也应避开寒冷的清晨,最好选择在有阳光的午后;避免进行短时间高强度运动,以免加大心脏和呼吸系统负担,增加发病风险。

骨质疏松老人防跌倒

冬季天寒,老年人的日照时间相应减少,骨骼钙质水平下降,加上冬季穿衣臃肿,灵活度下降,老年人易跌倒,容易发生骨折。有骨质疏松的老年人或是60岁后有跌倒经历的老年人在冬季锻炼时更要注意个人防护。

小贴士:外出锻炼要选择明亮平坦的道路,防止由于光线昏暗被坑洼不平的地面绊倒;锻炼时结伴而行,相互照应;老年人在冬季多选择阳光充足的天气进行户外锻炼,多进行能力范围内的力量练习,特别是针对下肢的肌力训练,减少跌倒风险。

糖尿病患者冬季锻炼防足损伤

对患有糖尿病的老年人来说,由于寒冷刺激,肾上腺素分泌增多,血糖代谢减慢,更易导致血糖升高,加重糖尿病的症状,同时糖尿病足等并发症也最容易在冬季发生或复发。

小贴士:1.在冬季,患有糖尿病的老年人对足部的护理非常重要,有时即使是微小的损伤,也可能引起感染,发生坏疽,甚至需要截肢。2.在冬季锻炼时,除了注意足部保暖,穿着的鞋袜也应保持清洁干燥、宽松舒适,防止锻炼过程中足部的损伤。

朱钰/文



图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

核心价值观

祖国是家的花园

我爱我家

我和祖国共成长

林和 任明伟作

中国网络电视台