

名人养生

于光远 活到老 玩到老

我国著名经济学家、社会活动家于光远，以98岁高龄辞世。他之所以长寿，与良好的心态是分不开的。于光远不但学问精深，而且很喜欢玩；他笑称自己的长寿是从“玩”中而来，是个“大玩学家”。

独特的“喜喜”哲学

于光远有一门独特的“喜喜”哲学。他这样解释：前一个“喜”是动词，后一个“喜”是名词，意思是喜欢那些令人高兴的事。他只记住有趣的事，从不回忆那些苦事，更不会无端发愁。他认为，人到这个世界上走一趟不容易，只有短短的几十年，如果总是纠结于那些苦事和悲事，



于光远

而忘记了能给你带来快乐的那些奇事和趣事，生活也就失去了本来的色彩。所以，不论遇到什么不顺心的事，或者什么病痛，都要想得开，自找快活，不要自寻烦恼。

老年人也有“玩”的理由

每当有朋友来访，都少不了给于光远带来世界各地、

形色各异的玩具。于老称，这是“不失赤子之心”。他对玩相当有研究，把玩看作“人的根本需要”。于老甚至开玩笑说：“人之初，性本玩。”人一生下来就喜欢玩，玩不只是孩子的专利，老年人也有玩的理由。于光远常说自己“身老心不老”，有一颗年轻的、不服老的心。人们常说“活到老，学到老”，在于老看来还要加一个“玩到老”。他认为应该“研究玩的学术、掌握玩的技术、发展玩的艺术”。他84岁玩电脑，86岁建自己的网站，90岁开博客。使用汉语拼音输入法来打字，对于他这样一个老上海人来说有一定难度，因为发音不准，他常

找不到需要的字，他学会单指打字后，敲下的第一句话就是“于光远笨蛋”。

喜欢吃菜泥

生活中，于光远喜饮酒，但从不过量。他还爱饮茶，且很有品位，中国茶叶博物馆就是20世纪80年代初由他建议而在杭州建立的。于光远还喜欢音乐、诗歌，饮食上他喜欢甜食和粥。然后由着自己的喜好来饮食，食在开心，健康就好。进入老年后，他非常喜欢吃菜泥类的东西。所谓菜泥，就是将蔬菜等原料制成泥状，于老认为，这是一种适合牙口不好的老年人的食品。

张光茫/文

保健支招

做做腰椎养护操
可缓解腰痛

腰痛多与腰部受凉和久坐久站有关。预防腰痛，要注意保暖，避免久坐久站，不长时间弯腰（特别是不弯腰提重物，弯腰提重物时先蹲下）。另外，每天坚持做“腰椎养护操”，也可以缓解腰痛。

按推腰部。身体站立，双手握拳，用食指掌指关节，点按能够到的腰椎最上段，吸气时向腹部方向垂直按压，感觉酸胀后，保持掌指关节不离开体表，按压的同时腰部挺起，从上到下，边按推边挺腰边往下走，一直按到骶骨为止。从上到下按推3遍。需注意的是，按压在先，推动在后，腰随着推动挺起。

坐位转腰。身体坐正，以左侧为例，左手扶握左侧椅背上方，右手扶住左腿外侧固定，向左侧转腰至最大限度，停10秒。左右交替转动10遍。

托举伸腰。身体坐正，双手十指交叉。吸气时掌心朝上，向上托举至头顶，随着托举动作，身体向上伸，到极限后停1秒；呼气时身体倒向一侧，到极限后停1秒；再吸气时还原正坐位。左右交替拉伸5遍。

双手攀足。身体坐正，向前弯腰，前胸尽量贴到大腿，双手向下抓住两踝关节，到最大限度停5-10秒，连做10次。

刘杨/文

盐茶可治牙痛

牙痛是多种牙齿疾病和牙周疾病的常见症状之一。中医认为，其病因主要是风热侵袭、胃火上蒸、虚火上炎，治疗应清热祛火。

取茶叶3克、食盐1克，放入茶杯中，以适量沸水冲泡约5分钟后饮服，每日4-6次。此茶制作简单，可治疗风热及胃火牙痛、龋齿痛。茶叶苦寒降火、清胃解毒，配伍食盐，可加强茶叶的抑菌解毒作用。需要忌盐饮食的患者应忌服。

风尘/文

温馨提示

天冷要打好心肺保卫战

低温可诱发多种疾病，如肺部疾病、心脑血管疾病等，打好心肺保卫战迫在眉睫。

冷空气，对心脏的危害比肺大

心血管受季节的影响较大，因为心脏与全身的血管相连，任何对血管有影响的外部环境都会影响到心脏。人体在遇到冷空气后，会感觉浑身发冷，此时外周血管收缩，心脏就需要加倍卖力的工作，把血液输送到全身各处保持体温。如果心脏功能减退，这一工作过程会给心脏带来极大的负

担，甚至会诱发心脏病。

呼吸系统同样对冷空气较为敏感，但相比呼吸系统而言，冷空气对心脏的危害更大，因为肺能更好地适应空气变冷的过程。

坚持运动很重要

有心血管病与呼吸系统疾病者，常常会抗拒运动，认为运动会加重心肺负担，对健康不利。其实不然，有脑血管疾病及呼吸系统疾病者都应坚持运动。但建议心脑血管及肺部功能较弱者，别在气温

较低的环境中运动，可以选择在天气较为暖和的下午运动，也可以选择居家运动。运动能延缓肺功能的下降，即便是慢阻肺患者也应坚持运动。对于老年人及有肺部疾病的患者推荐游泳等有氧运动，不建议爬山等运动量大的运动。

燕声/文

图说
我们的价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善



天津人郑明绘

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台

凡人养生 晨练 20 载 赶跑“三高”

不少中老年人随着年纪增长，体型发福，血糖、血脂、血压升高，各种慢性病找上门。可有这样一位医生，靠着自创的运动养生方法，赶跑了“三高”和啤酒肚，实现了“逆生长”。

清晨半小时完成慢跑和做操

华江今年58岁，是浙江省中医院骨伤科主任中医师。不管春夏秋冬，每天清晨，他留出半小时晨练，慢跑2000米。“这个习惯从20多年前就开始了。”华江当了33年医生，说话中气十足，身材看起来比不少年轻人还好，“别看我现在体质不错、精力充沛，30多岁时还顶着个啤酒肚呢”。让华江下定决心锻炼身体，缘于20多年前的一次体检，那时他还不到40岁，发现自己胖起来了，1米74的身高，体重达到了85公斤，尤其是肚子很大，血糖、血脂也超标了。华江说，看着体检报告，他下定决心开始锻炼。于是，华江每天6点左右出门慢跑2000米，然后做做自创的颈、肩、腰椎操。起先，他在马路上晨跑，后来在小区内跑，跑完做保健操，“我颈椎不好，下巴往里收，向内向上提拉六七百下；接着左右扭腰360下；双手挥臂300下，活动肩膀。大约半小时全部完成。回家后再分别做50个仰卧起坐和俯卧撑。”华江称，多年坚持下来，啤酒肚没了，“三高”也好了，体重保持在70公斤，每天带学生、讲课，精力充沛。

冷水澡与杂粮粥是“标配”

每天，华江要坚持洗两次澡，早上晨练结束，他必定要冲个冷水澡，晚上睡前再洗个热水澡，不仅能增强身体抗寒能力，还有助于血液循环。“早餐我要吃个水煮鸡蛋，加上半碗杂粮粥和一杯酸奶。我把超市买来的薏仁、芡实、芝麻、山药打成粉，泡水喝。有时，我也会吃稀饭、包子。”好的身体，除了坚持锻炼，生活起居也要有规律，还需饮食有节。如今，华江体检指标总体不错，血压也正常。华江说，养生的好习惯仅坚持一两周，基本看不出区别，但坚持几年就不同了。他也因为坚持而获益良多，忙起来时，一天4台手术也不觉得累。

铁皮枫斗和西洋参泡水喝

补品要不要吃、怎么吃很有讲究。每天晚上，华江都要泡一杯西洋参水，留到第二天喝。华江说，人参不是人人都能吃的，怎么补需要先找医生辨明体质。他自己的体质偏热，所以会选择铁皮枫斗来滋阴，西洋参则可以刺激骨髓再生。这两者并非大补，普通人适量吃些也无妨。好身体离不开好心态，华江时常告诫自己要懂得调节。华江的爱好很多，喜欢弹琴、吹口琴、唱歌、钓鱼。有空了还会和朋友去茶馆喝茶、打牌。这些都是调节心情、陶冶情操的好办法。

姜旭/文