

名人养生

文怀沙 知足感恩享长寿

文怀沙是我国著名的红学家、书画家、金石家。享年108岁的他,在致力于传统文化研究和艺术创作的同时,在养生保健方面也有很多新颖独特的奇思妙招。

热爱一切美好的东西

文怀沙作为著名的国学大师,在热衷传统文化的同时,对美的追求和欣赏也到了痴迷的程度。生活中,有美相伴,有爱相随,又怎能不浪漫滋润,永葆青春呢?常人70来岁会出现手脸皮肤下的褐色血沉“寿斑”,可文怀沙身上完全看不到。他的秘诀是:老年人要以平和心境来帮助自己调整血液循环。“见到快乐的事,或者意外惊恐,心脏的搏动就变了,整个生理程序都会受影响。所以,懂得养生的人,要有良好的心理状态。”文老始终认为,“老年人最大的痛

苦是老想昨天,总觉得现在不如过去。我觉得,老年人不要把‘当年’这两个字当成自己的包袱,而应该想明天我计划做什么,这是其乐无穷的。”银髯飘拂满面红光的文怀沙,不仅外貌显得年轻,也始终保持年轻的心理状态,他热爱一切美好的东西。

忘却时光、忘却年龄

文怀沙一生坎坷,且受到颇多非议。但对不顺心之事,他从来不计较。按照他的观点,“烦躁、愤怒、忧伤都是催人老的,要戒忧虑,毋暴躁。”因此,人们眼中的他,永远笑口常开,和蔼可亲。即使偶遭不快,他也有自己的处理方法。一种是冷处理,将一切抛于脑后,不去想它,日子久了自然会慢慢淡忘;另一种是热处理,找小孩玩,在童真童趣之中寻求解脱。晚年

之际,当谈及自己的养生之道时,文怀沙说,自己之所以健康长寿,得益于每天都吃“两粒药”:早上一粒叫“知足”,晚上一粒叫“感恩”。这样一来,不管遇到什么事、什么人,都能想得开、过得去,从而达到无忧无虑、坦然自得的境界。由于每天都在开心愉悦中轻松度过,天长日久,自然便滋生忘却时光,忘却年龄,甚至忘却自我的感觉。

良好的生活习惯

良好的生活习惯和幽默诙谐的个性,在很大程度上奠定了文怀沙健康长寿的基础。每天的生活时间表,文怀沙都安排得既紧凑又合理,除非有特殊情况,否则很少变动。他早上6点准时起床,洗漱完毕吃早餐,接着练字、会客、散步。午饭后休息2小



文怀沙

时,醒来之后看报、练字、写作。晚上9点准时就寝。年轻时的文怀沙,也曾一度喜欢吸烟。后来,逐渐意识到吸烟对健康有很大危害,他痛下决心,成功戒烟。在饮食方面,文怀沙一日三餐定时定量,以清淡为主,确保顿顿不离汤。他既不偏食,又有节制,即使碰到非常喜欢的食物,也能做到适可而止。在对待药补的问题上,他有自己的主张:“有病则用,用则细心;无病则去,勿信滋补。”

逄红富/文

呵护关节 少干四件事

骨关节炎多见于中老年人群,好发于膝关节、髌关节。膝关节患者会出现关节疼痛、僵硬症状,不但长时间不活动会疼,活动多了也会疼,严重时还可能出现关节畸形、活动受限、屈曲挛缩。

门诊会碰到很多因过度负重和过高频率地使用关节而患病的患者,他们会爬二十

层楼梯锻炼减肥、跪地做家务、上厕所时玩手机蹲很久、每周都去爬山等。所以,医生常劝中老年人别做超过自己能力的运动或过量的活动,如长时间跑、跳、蹲,减少或避免爬楼梯、爬山等,简而言之就是要少爬山、少爬楼、少跪地板、少用蹲坑。

吴立东/文

姜茶乌梅饮缓解腹泻

做法:将生姜10克、乌梅肉30克切碎,和6克绿茶一起放入保温杯中,沸水冲泡,盖严盖子,浸半小时,再加少量红糖。稍放一会儿,趁热一次喝下,每日3次。

功效:姜茶乌梅饮能清热生津、止痢消食、温中,用于各种饮食不洁或不节引起的腹泻、痢疾等。

生姜性属辛、微温,有发汗解表、温中止呕、解鱼蟹毒的作用。

乌梅味酸涩,性平,其酸涩之性可以生津止渴、止泻止血、和胃,可用于汗出过多、心神涣散、心慌不安、食欲不振者。注意脾胃虚弱、遇冷腹泻者不适合饮用此茶。

人民/文

保健支招

天冷易崴脚 试试这样做

天气寒冷,四肢关节欠灵活,运动前若没有做好准备动作,关节肌肉僵硬,在运动时容易出现肌肉拉伤,或引起崴脚。改善踝关节周围肌肉的灵活性和稳定性,加强附近肌群的力量,可以很好地预防崴脚。

1.站立位腓肠肌拉伸训练:伤腿在后,膝关节保持伸直,健侧下肢在前,屈髋屈膝,过程中躯干保持直立。

2.踝泵训练:平躺或坐着时,两脚同时做用力勾脚和绷直脚面的动作,也可借助弹力带增加强度。

3.提踵训练:初期可双脚踮脚,后期可患侧单腿提踵,训练过程中落地时要缓慢。

4.下蹲训练:膝关节尽量不要超过脚尖,过程中躯干保持直立,臀部尽量向后下方坐。

注意事项:在运动过程中动作应当缓慢,在加大训练强度时要缓慢增加,避免再次损伤。

约日古丽·艾薇拉/文



温馨提示

五字养生保长寿

中医养生不是几个方子、几味中药、几个穴位那么简单,其博大精深的内涵可归结为5个字:顺、静、修、调、固。

顺

养生跟着季节走。古人认为,人身体的变化与四季轮回是一致的,因此饮食起居、衣食住行必须与季节相适宜。春天万物生发,要养肝、养阳;夏天是生长时节,主养心,要晚睡早起,少发怒,该出汗就得出汗,仲夏季节又热又湿,要注意养脾、化湿;秋天是收获的季节,要养肺、养阴,早睡早起,情绪须安宁,否则会伤肺;冬天讲究养藏、养肾、养阴,要多晒太阳,早睡晚起。

静

让心安静下来。人安静下来,可以减少很多不必要的消耗,特别是“气”的消耗,做到身体“节能”,这样才能预防疾病、益寿延年。不妨采取静坐、闭目养神的方式来静养身、慢养心。

修

修身行善烦恼少。《易经》里说:“积善之家,必有余庆。”其实就是说,平时积德行善、豁达大度的人,往往能和这个世界和谐相处,能减少很多烦恼,心情愉悦。可见,修身养性,宽以待人,对别人好,自己收获的将是健康、快乐和长寿。

调

多做深长呼吸。人难免会遭遇营养失衡、过度劳累、病邪袭来等诸多不良因素,这时候就要用到“调”字了。《黄帝内经》强调呼吸的调节,即“调息”,练习呼吸吐纳。建议大家平时多做深长、缓慢、均匀的呼吸。可以练习“丹田息”,鼻子吸气后,通过意念把气送到下丹田气海的位置,即肚脐下1.5寸,然后再把气慢慢呼出来。

固

固精、固气、固神。养生很重要的一点是“固”,包括固精、固气、固神三个方面。

固精,就是要保护肾气,最重要的是节欲。此外可吃养肾精的食物,包括各种肉类,还可吃山药、黄精、枸杞。

固气,一要减少耗气,少说话;二要晒太阳,补充阳气;三要多做有氧运动,增加氧气;四要通过饮食带来水谷之气。另外,睡眠能养五脏之气,不能熬夜。

固神,就要调养七情,不过喜、过怒、过思、过悲、过恐,情绪控制好了,身体才少受伤害。

梁帅/文



图说
社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

节俭传下去 中国万年福

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网