

■ 古人养生 ■

白居易是唐代伟大的现实主义诗人,有“诗魔”和“诗王”之称。少年时,为了能在长安崭露头角,他拼命读书,严重影响了健康,刚刚二十岁就出现齿动发白的现象,后被贬江州,谪居卧病,按理说难以高寿,却经历了代宗、德宗、顺宗、宪宗、穆宗、敬宗、文宗、武宗8个皇帝,享年七十四岁。人生七十古来稀,在古代白居易算是高寿了。白居易有一套怎样行之有效的养生之道呢?

白居易在《海漫漫》一诗中写到:“不言药,不言仙,不言白日升青天。”他认为,长寿



的秘诀不依靠药物,不依赖神仙,真正的灵丹妙药在自己手里。他的养生三字经就是“动”“静”“素”。

身要动。白居易认为,人体的运动对养生十分有利,所以多年来养成散步的好习惯。或“绕庭行数匝”,或“散步中

门前”,或游览祖国大好河山和名胜古迹。白居易一生足迹遍布半个中国。

心要静。白居易有一个著名的观点,心是自医生。他乐天知命,始终保持心情的开朗和乐观。心平气和,顺应自然,知足常乐,注重心灵养生。面对身体的衰老,仕途的坎坷,家庭的变故,他都能以儒家“独善”思想和佛家思想进行化解。寡欲身少病,乐天心不忧,他以颜回为榜样,安贫乐道,不改其志。他在《消暑》诗中表达了面对暑热,心静自然凉的心态。为人处世,和消暑

不是一样的道理吗?

饭要素。白居易非常注意饭食的素与补。他的早餐很简单,一杯云母粥,烹葵炮嫩笋。嫩笋味道鲜美,增人食欲,现代科学分析,对高血压、高胆固醇有一定疗效。午餐晚餐也以素食为主。饥闻麻粥香,渴觉云汤关。午斋何简洁,饼与蔬而已。就是开荤,也是“饭热鱼鲜香”。素食淡味,定时适量,不多沾肉味。

三字经养生法使白居易深受其益,能在身体并不健壮的情况下活到74岁。

王新芳/文

■ 食疗宝典 ■

气虚疲倦
喝大麦人参茶

材料:大麦10g,生晒参15g。

制法:大麦洗净,生晒参切片,一并放入茶壶内,加入沸水泡15分钟即可。

生晒参味甘、性微温,具有补气、生津止渴、抗疲劳等功效。大麦性凉、味甘咸,具有益气宽中、消渴除热、消食导滞的功效。用这两种东西泡茶,益气生津、除烦止渴,特别适合平素有气虚疲倦、消化不良等症状之人。

禁忌:湿热体质者与小孩不推荐饮用。 霍风/文

■ 温馨提示 ■

要想皮肤红润 补铁很重要

面色苍白、皮肤暗黄,或是因为缺铁。很多人认为,多吃红枣、黑木耳可以补铁。其实,红枣、黑豆、黑木耳等植物性食材补铁效果并不好,动物肝脏、动物血、瘦肉和贝壳类

海产品才能很好地补铁。

动物血和动物肝脏建议每月吃2-3次,每次吃25克左右,大概相当于一元硬币厚、手掌大小的一片猪肝。瘦肉(猪、牛、羊)建议每天吃50

克,大概相当于涮火锅的牛肉卷3-4卷。此外,中国居民膳食指南建议,包含贝壳在内的水产品每天可以吃40-75克。16个普通大小的蛭子剥出来的蛭肉就约有75克。 谷传玲/文

晒太阳也要选好时间段



沉积。所以,晒太阳有防治骨质疏松症的作用。

一般来说,人体15%的皮

肤暴露在阳光下时,年轻人每周累计晒40分钟、老年人每周晒60分钟就能获得充足的维生素D。但晒太阳也要把握好时机,上午9-10时、下午14-15时是机体储备维生素D的黄金时间段,缺钙或者骨质疏松人群可以好好利用。

郑宏庭/文

■ 保健支招 ■

简单动作
缓解脚痛

中医总结了缓解脚痛的4个动作,每个动作至少做1分钟,每天做3次以上,即可见效。

绷直双腿。面对墙壁,席地而坐,双脚抵住墙面,双腿绷直,拉伸小腿肌肉。做此动作时,可以在屁股下垫个枕头,拉伸时上身可适当前倾。

放松脚趾。右腿向前跨步,左脚脚趾碰地,感觉脚背拉伸,保持1分钟,然后换另一侧。

手指分脚趾。坐在椅子上,翘起左腿,脚踝架在右大腿上,将左手手指依次插入脚趾缝,尽量将脚趾分开,左右交替重复。

靠墙V字拉伸。躺在地板上,架起双腿,让双脚脚跟靠在墙壁上,双腿呈V字型分开,臀部与墙壁保持10厘米左右的距离,感觉大腿内侧肌肉的拉伸。大腿内侧肌肉过紧会导致足弓受压过大,并由此造成脚疼。而该动作不仅能缓解大腿内侧肌肉紧张,还有助于抬高腿部,防止肿胀。

滕晓兰/文