

名人养生

漫画家方成 长寿贵在“忙”

漫画家方成生于1918年,逝于2018年,拥有百岁高龄的他,一生笔耕不辍,绘著各种漫画、杂文集30余部。同时,他也在生活中收获了健康与长寿。回顾其养生之道,可以说与其一生的忙碌和勤奋有很大关系。



方成

方成一贯认为,“忙”既能健身又能益脑,甚至比昂贵的保健品都更为难得。

忙创作

作为家喻户晓的漫画家,方成与华君武、丁聪并称漫画“三老”。实际上,方成的勤奋也是有目共睹的,仅其离休之后的作品就达40多部。值得一提的是,在艺术创作上,他匠心独具,将民间传说和古代文学作品中的人物,以中国特有的水墨漫画方式呈现于读者面前,让钟馗、济公、鲁智深等一个个妇孺皆知的鲜活形象重新焕发光彩,跃然纸上。

忙玩乐

工作之余,方成十分注重生活质量,他给人们提出了一个很好的建议,那就是要“会玩”。当年,接受《艺术人生》栏目采访时,方成风趣地坦言,“喜欢养花种草的就去种,喜欢养鸟就养,喜欢找人聊天就去聊,总之,要有自己的喜好。如果什么都不喜欢,那就麻烦

了。”茶余饭后,方成总是通过这样那样的活动,想方设法找乐子。要么听听古典音乐,要么看看流行漫画。除此之外,方成还喜欢广交朋友。三五好友,或举杯同饮,或开怀畅谈,或切磋艺术,不失为生活中的一大快事。

忙锻炼

生活中的方成非常注重锻炼的作用。走步和骑车是他多年养成的两大习惯。每天饭后,他总要坚持在院子周围走半小时左右,几十年如一日,很少间断。除此之外,每天一早,他都要和老朋友们一起到户外做操、打拳。平日里一有空闲,他就骑着单车去游玩。2010年,他93岁高龄,应邀参加并完成第16届亚运会的火炬传递活动。

忙幽默

生活中的方成风趣从容、豁达开朗,时刻都能保持一颗乐观积极、健康向上之心。几十年中,方成共写出了《笑的艺术》《滑稽与幽默》《漫画艺术欣赏》等多部著作。因此,他也是人们公认的“真正懂幽默的人”。

方成认为,幽默是一种力量,能使人生机勃勃,是人与人互相融合的润滑剂。现实当中,方成也是以诙谐幽默为秘密武器,玩转人生,滋润生活。别人说他“著作等身”,他立马回应“我没那么矮”。有人问“你怎么没有白头发”,他说“白的都掉了”。方成就是这样的乐天派,在任何环境下,都能保持开朗的心态,也就能安享高寿了。

速富红/文

常按血海穴可活血化瘀

血海穴是治疗血症的要穴,经常按揉该穴,具有活血化瘀、补血养血、引血归经的功效。

取穴方法:坐在椅子上,将腿绷直,在膝盖内侧会出现一个凹陷的地方,在凹陷的上方有一块隆起的肌肉,肌肉的顶端就是血海穴,如图示。

操作方法:每天坚持点揉两侧血海穴3分钟,力量不宜太大,能感到穴位处有

血海穴



酸胀感即可。按摩时间最好选在上午9-11点,此时段是脾经经气旺盛之时,人体阳气呈上升趋势,按揉此穴可达到最佳效果。 池晓玲/文

苹果雪梨汤改善皮肤干燥

食材:苹果1个,雪梨1个,橘子2个。

做法:1.将苹果、雪梨和橘子用盐擦洗外皮,用清水洗干净,苹果和梨带皮切成小块,橘子带皮掰成4小块。

2.将准备好的苹果、雪梨和橘子放入1000毫升水中,大火煮沸,转小火煮20分钟左右,煮至水果熟软即可。

功效:苹果益气 and 胃、补心润肺、平肝解毒;雪梨清心

降火、润肺化痰;橘子开胃理气、润肺化痰。三者结合在一起,每周食用2-3次,不仅可以滋润全身、降燥去火,还能很好地改善皮肤干燥和嘴唇干裂等问题。 王艺可/文



保健支招

老人多练脚踝 益健康



脚踝是脚部血液流经的重要部位,脚踝保持柔软灵活的状态,对健康大有裨益。下面几种活动脚踝的方法,老年朋友不妨试试。

强化脚踝。手扶楼梯扶手,双脚的前脚掌1/3位置站在台阶上,脚掌其余部分悬空,踮起脚跟放下,再踮起脚跟再放下,共做10次。

上下活动脚掌。坐在椅子上,一只脚垂直着地,另一只脚拉远、伸直。随着呼吸,活动脚掌和脚踝,即吸气时脚尖尽量往回钩,呼气时脚尖尽量向下压(绷直脚掌)。脚掌动作须配合呼吸,两脚分别交替做10次。

旋转脚踝。取跷二郎腿的姿势,将左腿弯曲,左脚置于右侧大腿上,用左手握住左脚脚踝靠近小腿处,右手握住左脚前脚掌旋转活动脚踝,顺时针、逆时针方向各10次,然后换脚进行。

拉伸脚踝。取跪位,小腿前面和脚背着地,上身缓缓后仰,尽量伸展脚踝前端的肌肉和韧带,保持此姿势约1分钟。

李雨桐/文

凡人养生

百岁老人长寿有招

今年103岁的孙福旺家住辽宁农村,多年来,孙老在生活中有几种习惯伴随他数十年,成了他养生怡情的“快乐大餐”。

阅读。孙福旺年轻时读过私塾,他家中数百册藏书,儿孙晚辈们来看他时,他要的礼物不是鸡鸭鱼肉滋补品,而是各种各样的书籍。有时他还自己“点菜”——列出书目,由晚辈们去买。每年年初,孙老还让晚辈们给他订些报刊。一个农村老人能有这般“见识”,很不一般。经常阅读,使孙老足不出户便知天下大事,既扩充了知识面,又活跃了思维,同时还提高了自己与时俱进与社会同步的能力。

兴趣。孙福旺一生中有许多爱好,诸如钓鱼、栽花、种草……春夏秋冬他都不闲着,每天都有事做,每天都忙得不亦乐乎。孙老说:人老怕闲,树老怕空。老年人一旦闲下来,不但身体“堆”了,脑子也变笨了,自己平时鼓捣点玩意,有点事儿做,挺有意思的。是的,孙老晨起浇花,上午垂钓,夜晚编筐、做农具,每天都活得很充实,忙并快乐着,日子过得有滋有味。

运动。孙福旺年轻时是生产队里的主力,锄地、割草、积肥、放马、驾车、垛柴……样样农活都是挑大梁。上了年纪之后,家人不再让孙老从事繁重的体力劳动,但孙老忙了一辈子还是闲不住,于是,就自己制定了“健身计划”,早上起来到村外散步半个小时,呼吸新鲜空

气;午饭后到房后的鱼塘边巡视三十分钟,往鱼塘里扔些青草喂鱼,观察鱼塘内水质情况;晚饭后,孙老到村中的文体广场上,和乡亲们一起扭秧歌。这些运动看似简单,但却使孙老活动了筋骨,保持了旺盛的体力。

睡眠。孙福旺认为,只有会休息的人,才会活得更健康。所以,他很看重睡眠。多年来他的作息一直很有规律:早六时前起床,晚九时前休息,中午睡一个半小时。充足的睡眠使孙老保持了旺盛充沛的精力。在他的影响和教育下,他的晚辈们也都起居有时。

亲情。对于老年人来说,亲情是必不可少的。孙福旺的儿孙们有的住在村里,有的住在村外。住在本村的晚辈们,几乎天天来孙老家中“蹭饭”——名曰“蹭饭”,实则是照顾老人,陪老人聊天、做游戏。和晚辈们在一起,孙老有说有笑,返老还童了一般。每到周末,住在外地的儿孙们都来孙老家中聚会,老人很乐于享受这种儿孙满堂的天伦之乐。

豁达。孙福旺性格开朗,心胸豁达,家庭内的“小疙瘩”,邻里间的“小矛盾”,孙老从不放在心上。他认为,长者应该有长者的“范儿”——老年人,应该宽以待人,豁达处事,常念人之功,不记人之短;常念人之善,不记人之怨,老来胸襟装日月,但凭江山放肩头。

钱国宏/文

图说

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治

我们的价值观

爱国 敬业 诚信 友善



天津人郑国栋

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台