

名人养生

谢芳 不在病痛前示弱

谢芳,新中国第一代表演艺术家,国家有突出贡献的电影艺术家,出演过许多家喻户晓的歌剧和电影角色,其中有《青春之歌》中性格鲜明的林道静,《早春二月》中热情奔放的陶岚,《舞台姐妹》中善良正直的竺春花等人物。

谢芳 1935 年生于武汉,今年已是 87 岁的老人了。虽然身患多种疾病,但她坦然面对,科学调养,依然获得健康长寿。

从不在病痛前示弱

谢芳从小就小病不断。她三岁就得了严重的伤寒,八岁得肺炎,由于没能及时治疗转成慢性支气管炎,一直到现在,有七十多年的气管炎病史了。“1956 年,我给苏联舞蹈团的巡回演出报



谢芳

幕,刚到郑州站就肚子痛,最后实在不行了。随团的医生看后就急了,说这是急性阑尾炎,得赶紧手术,没见过像你这么能忍的。”就这样,谢芳又经历了阑尾炎手术。谢芳还患有高血压,常年要服用降压药。她对疾病的看法是既要重视又要轻视,重视是指慢性病的管理不能马虎,药要坚持吃,好的生活习惯要维持;轻视是不要把慢病当成负担,不让自己陷入

恐慌害怕的情绪当中,要有战胜它的信心。

养生之道有四条

关于养生,谢芳说:“养生是调养生命,使自己延年益寿,这很正常,我的养生之道有四条。”

写作。在一些报刊上,常可以看到谢芳写的随笔、散文以及谈影视作品文章,内容丰富,文笔优美。她还历经几年努力,完成了 18 万字长篇小说《不沉的湖》和长篇回忆录《往事匆匆》。谈到写作、出书,谢芳说:“手捧出的书,总有一种成就感。写作太美妙了,它给人生带来了别样的快乐。”

种花养草。在谢芳家的房前屋后以及阳台上,种植了数十种花草,每当气候转

暖时,姹紫嫣红,一片春色。谢芳说:“花草是人类健康的因子,它给人以向上、朝气的感觉,使人们的心灵得到滋润。再说翻土、浇水、剪枝、治虫等轻微劳动,最适合老年人养生的需要了。”

歌唱。谢芳说,唱歌是抒发自己感情,表达自己心声的一种好方式,同时也是一项健身活动。长时间的腹式呼吸,可提高肺活量,改善脏器功能。不少歌唱家都很长寿,除了其他养生之道外,唱歌也起了一定作用。

垂钓。由于钓技娴熟,谢芳两次获得中华名人垂钓俱乐部组织的钓鱼比赛冠军。谢芳说:“垂钓是一项有益的休闲活动,会给人带来一种喜悦感,有利于修身养性。”

常宾/文

温馨提示

拍手操助长寿

人的双手集中了与体内各组织器官相联络的穴位,经常刺激手部,如做做拍手操,可以缓解相应部位的病症。拍手操宜在清晨进行。起床后,找一处清静地方,自然站立,双手有节奏地拍击。

拍手心。伸出双手,将掌心相对,互相对击手掌。以手掌微微发红发热为度。手心对应于消化系统,对腹胀胀满、腹痛腹泻、打嗝反酸等脾胃不

和的症状有缓解作用。

拍掌根。将双手十指相扣,掌根微微接触,然后掌根打开,再互相拍打击合。以掌根微痛为宜。掌根所对应的是泌尿生殖系统,拍掌根有很好的调理作用。

拍手背。将两手伸直张开,手背相对,相互对击,力度以自己能接受为宜,不用太过用力。手背对应整个脊柱,包括颈、胸、腰、骶椎。如



果有颈椎病、腰椎病等脊柱问题,不妨多拍拍手背,可起到缓解作用。

虎口对拍。拇指张开,使双手的虎口相对,微微接触,再打开对击。左手虎口

对应脾,右手虎口对应肝,两手虎口相击,两脏关联,对于肝郁脾虚、肝脾不和者有一定效果。

十指互叩。两手十指相对,一手的五指分别与另一手的五指叩击,以指尖微痛微胀为度。十指从指根到指尖分别对应着肩、肘、腕及髌、膝、踝,互叩对相应关节引起的关节炎、关节疼痛都有不错的缓解作用。

邱乐/文

食疗宝典

口干鼻燥 喝五汁饮



出现口干、鼻干、皮肤干、大便干等津亏燥热的表现时,不妨试试五汁饮。做法:取梨 100 克、莲藕 100 克、荸荠 50 克、鲜芦根 60 克,洗净、去皮、切碎,并取麦冬 10 克,以开水浸泡 1 小时后洗净切碎,再将这 5 种材料混合榨汁饮用,可酌情加蜂蜜、黄糖等调味,一般每次饮用 20-30 毫升,儿童减半。

梨能够清肺化痰、生津止渴,莲藕可清热生津、凉血止血,荸荠具有清热生津、化痰消积的功效,麦冬有助养阴生津、润肺止咳,芦根可清热生津、除烦止呕。此五鲜合用,能清热生津、凉血润燥、和中消积,适合长期嗜食辛辣、吸烟、熬夜的人群,以及慢性肺病属肺阴亏虚者的短期调理。但需注意,五汁饮性质甘寒,年老久病体弱、脾胃虚寒者可加少量生姜,与五鲜共同榨汁,煮后温服。此外,鲜药制剂宜现配现饮,不建议长时间保存。 剑康/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

祖国和谐

家家安宁

魏翔 绘 小华作

中国邮政发行 人民邮电 中国网络电视台

梳头养生有讲究

通过梳头,可疏通经络气血,起到滋养和坚固头发、健脑聪耳、散风明目、防治头痛等作用。隋朝名医巢元方指出,梳头有通畅血脉、祛风散湿、使头发不白之作用。

不过,梳头养生是有讲究的。第一要全头梳,不论是经头中间还是头两侧,都应从额头的发际开始,一直梳到颈后的发根处,每个部位起码梳 50 次以上方有效果,上限以自己感觉舒服为准。

第二是时间以早晨为佳,因为早上是人的阳气升发之时。

第三是用牛角梳、玉梳、木梳最好。除梳头外,配合揉搓按摩脚部的

涌泉穴更好。若有头痛,可配合揉搓按摩合谷穴、风池穴;失眠则配合揉搓按摩涌泉穴、三阴交穴等。 靳新/文



凡人养生

我的阅读养生法

我年轻时喜欢读书,买书、藏书、读书成为我在职时工余生活的主要内容。多年来,家中的书房不断充实,现在藏书已经达到 3 万多册了。现在退休后,白天我除了接送小孙子之外,便是和附近的老友们在一起唱歌、聊聊天。回到家,我便躲进小楼,沉入书海之中。一捧起书本,心绪便突然宁静下来。

最惬意的时光是午后,我夹上几本书,来到微风拂面、垂柳依依的郊外,在地上放个马扎或草垫,然后或坐或躺,临风展卷,叩问古今。郊外,寂静得很,这里极适合读书。我也可以用任何一种随意的姿态去接近我的书:默读,滤除了心间的浮躁;泛读,濯去了心灵的瑕疵;朗读,唤醒了

沉睡的年龄。心在阅读中返青,身在阅读中轻盈。

书读久了,便觉得自己胸襟开阔,视野辽远,连全身的肌骨都趋向饱满。大千世界,人事倥偬。在晚年生活的奔波间隙,停一停脚步,去走近书籍,通过阅读这种方式,来为自己的精神世界作次疗养,也为后面的路途充充电,未尝不是种聪明的养生之法。

刘会琴/文

