

■名人养生■

郭兰英 学点中医受益匪浅

提起歌唱家郭兰英，可谓家喻户晓，她演唱的许多作品早已成为中国民歌艺术的经典。如今，92 岁的郭兰英早已淡出舞台，可是她仍然精神矍铄，风采依旧。郭兰英对中医养生特别喜爱，她说：“中医是中华民族的瑰宝，学一点中医知识，可以减少病痛，延年益寿！”

百样生活，独爱种菜

1985 年，56 岁的郭兰英正处于演唱生涯的巅峰时期，她做出了一个让所有人意外的决定：告别舞台，和丈夫放弃优越的京城生活，卖掉全部家产，举家南迁至广东番禺，在飞鹅岭山岗上办起了艺术学校。除了负责学校的日常工作外，郭兰英夫妇过着简单而



郭兰英

安静的生活。一天，郭兰英听着乐曲《梁祝》，突然眼泪汪汪，她对丈夫深情地说：“真不敢想象，如果今后没有了你，我该怎么活？”丈夫轻抚着郭兰英的肩膀：“从今天开始，我就积极健身，保证不会先你而去！”可是通过什么方式来健身最合适呢？一次在经过家门前的一块荒地时，郭兰英有了主意：把地开垦出来种菜，不仅解决了吃菜的问题，还能让

身体得到锻炼。当天，郭兰英就买回锄头等工具，一块十来平方米的地被清理了出来，种上了白菜、茄子、西红柿和辣椒。就这样，在随后几个月里，两人每天都到菜地里劳作，看着绿油油的菜，郭兰英心情愉悦。一段时间后，郭兰英觉得身体舒展开了，每天在地里一顿大汗淋漓有种说不出的轻松和畅快，更难得的是，长期的腰疾也不再犯了。

迷恋中医，养身养性

1998 年，就在郭兰英安享晚年时，老伴去世。郭兰英一度陷入困境。尽管她尽量调整心态，可是身体还是出现了问题。她联系了一名老中医，老中医查看了她的身体，建议她每天做一个小时的自我按摩

和按压穴位的保健锻炼：“每天清晨起床后在床上双手交叉按摩脚心的涌泉穴，对老年人保健是大有好处的，只要坚持，必有成效。”就这样，在随后的半个月里，郭兰英每天按涌泉穴，身体竟然真的有了好转。郭兰英大喜过望，立即到书店买回一些中医方面的书籍，逐渐掌握了一套适合自己的健身方式。不久后她还将自己的中医健身方式“推广”到朋友圈。自从学习中医养生知识后，郭兰英各方面都受益匪浅，人变得豁达开朗，越活越年轻。郭兰英认为，这种“还我年轻”的心理，会给老年人带来愉悦感和满足感。郭兰英后来说，只有让自己感到舒适的生活方式才能永葆青春。

望月/文

■温馨提示■

偏头痛多为一侧或两侧颞部反复发作的搏动性头痛，发作前可伴视觉、体觉先兆，发作时常伴呕吐。偏头痛常常发生于女性。偏头痛患者要注意生活规律，避免过度疲劳、压力过大。下面是六个巧治偏头痛的验方。

揉太阳穴：每天清晨醒来后和晚上临睡前，用双手中指按太阳穴转圈揉动，先顺揉 7-8 圈，再倒揉 7-8 圈，这样反复几次，连续数日，偏头痛

可大为减轻。

梳摩痛点：将双手的十个指尖，放在头部最痛的地方，像梳头那样进行轻度地快速按摩，每次梳摩 100 个来回，每天早、中、晚饭前各做 1 次，可达到止痛的目的。

热水浸手：偏头痛发作时，可将双手浸没于一盆热水中(水温以手入水后能忍受的极限为宜)，坚持浸泡半个小时左右，便可使手部血管扩张，脑部血液相应减少，从而

六个妙方治偏头痛



使偏头痛逐渐减轻。

中药塞鼻：取川芎、白芷、炙远志各 15 克焙干，再加冰片 7 克，共研成细粉后装瓶备用。在治疗偏头痛时，可用纱

布包少许药粉塞右鼻，一般塞鼻后 15 分钟左右便可止痛。

吃含镁食物：偏头痛患者应经常吃些含镁比较丰富的食物，如核桃、花生、大豆、海带、橘子、杏仁、杂粮和各种绿叶蔬菜等，这对缓解偏头痛症状有一定作用。

饮浓薄荷茶：取干薄荷叶 15 克放入茶杯内，用刚烧开水冲泡 5 分钟后服用，早晚各服 1 次，对治疗偏头痛也有一定作用。

王慧/文

■保健支招■

让眼睛做做瑜伽操



缓解眼干、眼疲劳等症状，可以做做眼睛瑜伽操。

伸展运动：盘腿坐，腹式呼吸，先向上、向下各看 5 次，闭上眼睛，然后向左、向右各看 5 次，再闭眼，向右上方和左下方各看 5 次，闭眼，最后是向左上方和右下方各看 5 次，闭眼。摩擦双手后放在眼部，这样做可促进眼周血液循环，缓解眼睛的干涩和疲劳。

锻炼视力：手持一支笔，注视笔尖位置，从一臂距离慢慢靠近鼻尖，重复 5 到 10 次。这样做可强健眼部肌肉。

眼部放松：闭上双眼，擦热双手后扣放在眼皮上不要接触，重复 3 次。这样做如同让眼睛睡了个小午觉。

科学眨眼：紧闭双眼，让眼周肌肉紧张，坚持 3 秒后迅速睁开眼，眨上几次，再重复上面的动作至少 4 次。外压可暂时提高眼睛内液体的压力，类似按摩，但角膜有问题的人要慎重。

乔颖/文