

名人养生

秦怡的长寿之道



秦怡

秦怡,1922年出生,中国内地女演员,曾在《铁道游击队》、《马兰花》、《篮球5号》等许多经典电影中饰演角色。今年5月9日,秦怡于上海病逝,享年100岁。秦怡的人生道路非常坎坷,但她却高寿。那么,她有哪些长寿之道可以供我们借鉴呢?

乐观豁达,心态平和

秦怡说她这一生经历过四次大病,开过七次刀,在此期间她曾患过脂肪瘤、甲状腺瘤,可以说是受了很多罪,但是她始终都没有想过放弃生活。秦怡认为,对于一个病人来说,最为重要的就是心态,只要心态好,那一切都不是问题。遇到事情的时候一定要学会自我调节,特别是在面对困难的时候,千万不可以被轻易打倒。“虽然说我的生活经历过许多坎坷,但是我的心态却很平衡,人生在世,在生活、家庭、事业方面难免会遇到各种

往,走路是人类最好的补药。”秦怡身边的人也表示,平日里没有外出计划或者工作计划的话,她都会在清晨坚持半个小时的锻炼。后来住进高楼,秦怡又因地制宜,摸索出了一套高楼立体锻炼法。所谓高楼立体锻炼法,讲的就是从下楼到走路的这一过程,秦怡表示下楼的时候,人的动作会更大一些,比平地行走更有助于消化,所以大部分情况下,她都会用步行的方式走下楼梯。出门之后她会在户外有节奏地慢步,到达目的地之后,她会在原地做一些简单的体操,活动一下腿部肌肉,然后再健步返回家中。

坚持锻炼,因人制宜

步入中老年后,秦怡不仅自学了八段锦,而且还通过电视学习了健身体操。在谈到自己的养生秘籍的时候,她说:“如今我的年纪大了,那些刺激的运动我已经做不来了,平时我就靠散步和快走锻炼身体,俗话说得好,饭后走一走,活到九十九。我每天平均能够走上五千到一万步。”“特别是在外出办事的时候,只要距离不远,我都会选择步行前

冷水洗脸,控制饮食

秦怡坚持用冷水洗脸、洗澡,她说,其实一开始她是没有这样的习惯的。由于早年间在外拍片的时候,外面条件艰苦,经常找不到热水,所以才不得已用凉水洗澡,随着用

凉水洗澡的时间长了,这件事情就成为了习惯。秦怡说用凉水洗澡其实是有好处的,凉水可以充分地刺激肌肤,刺激体内的血液循环加快,血液循环通畅了,皮肤自然就细腻了。秦怡之所以到了老年还会看起来有精神,皱纹很少,就是因为她始终保持着以冷水洗脸的好习惯。

进入60岁之后,秦怡专门总结出了一套饮食的控制规则,那就是“三控制”:严格控制每日摄入的油量、盐量和食量。秦怡说,在饮食上,她从来都不挑食,也不偏食,什么菜上市,她就吃什么菜,她也没有什么忌讳,但是在烹饪这些佳肴的时候,她却有非常严格的要求,会刻意选用低脂或者低钠的油和调味品。她表示与其刻意地去要求自己不能吃什么东西,倒不如尽量用好的烹饪方式,满足自己的味蕾,嘴巴过瘾了,心情自然就会好起来了。 张晓峰/文

温馨提醒

远离抑郁、焦虑等负面情绪,除了积极调整心态、适度进行心理干预外,饮食调节也能起到一定作用。

维生素B1。研究发现,缺乏维生素B1与抑郁症密切相关,在中老年人中尤为明显。

两种营养素 让你远离负面情绪

植物种子的表皮是维生素B1的集中地,如燕麦、大麦、小米、大黄米、糙米、黑米、高粱米,以及红小豆、芸豆、绿豆、豌豆等粗粮都富含维生素B1。每天最好吃50~100克粗粮,健康成年人每天吃的量占主食总量的1/3较合适。

镁。有研究表明,镁对大脑中快乐神经递质血清素起着重要调节作用,镁能作用于神经,有益于保持免疫系统健康,帮助缓解情绪。

深绿色叶菜是镁的良好来源,比如菠菜、小白菜、油菜等。因为每一个叶绿素分

子中都含有一个镁离子,颜色越绿,含镁越多。各种坚果的镁含量也较高,如杏仁、葵花籽、腰果、榛子、花生等。一根中等大小的香蕉中就含约32毫克镁,被认为是抗抑郁的极佳食物。

江一哲/文

保健支招

三招改善尿频尿急

对男性来说,久坐易引起前列腺充血、肿胀,从而发展为前列腺炎。以下三招可以有效改善尿频、尿急等前列腺不适。

1.全身放松,腹式呼吸:仰卧位,全身放松,双手放于小腹,腹式呼吸,感受吸气时腹部鼓起,呼气时腹部凹陷。反复10~20次,每日2~3次。

2.括约肌训练法:随意体位,在放松的状态下慢慢收缩尿道、直肠括约肌,然后放松,反复50~100次。

3.床上训练法:仰卧在床上,以头和两足作为支撑点,抬高臀部,同时收缩会阴部肌肉,然后缓缓放下臀部,放松会阴部肌肉。反复20次,每日早晚各1次。 李墨农/文

桐油调石灰 治带状疱疹神经痛

取熟石灰30克,加桐油30克,混合调成糊状,涂于患处,每天3~5次。一般外涂数次后疼痛会明显缓解,约两天后疱疹渐消。方中,石灰具有抗菌止痛、收敛生肌等作用;桐油能清热、杀菌、消肿、润滑皮肤。二味合用能起凉血消肿、止血镇痛功效,对带状疱疹出现水疱溃破、疼痛有较佳效果。

刘国应/文