

## 名人养生

## 画家晏济元 养生有妙喻

晏济元，中国美术家协会会员、重庆国画院名誉院长，和张大千、张善子并称“两张一晏”。除了在绘画领域取得的卓越成就，晏济元凭借坚强的意志、顽强的毅力和洒脱的心态，创下110岁的长寿奇迹，在养生之道方面为后人留下了许多精妙之喻，值得细细品味。

## 人生同演戏

正确的人生态度，是决定一个人健康长寿至关重要的因素之一，身为画家的晏济元，自然深明其理。生性本就宽厚善良、耿直坦荡的晏济元，再加之坎坷曲折的人生经历，更让他练就了宠辱不惊、豁达从容的宽广气度和博大胸怀。每当和人谈及长寿秘诀，他总是两手一摊：“没有，没有。我觉得自己像个演员，不顺时，就当自己演了个糟糕角色，别人说你不好，就当是



晏济元

自己演了个坏人。”的确，人生如戏，成败与得失在当时必然会左右我们的心情，但如果置于人生大舞台之上，却都只不过是过眼云烟、稍纵即逝的闹剧，大可不必放在心上。

## 心态如孩童

心态简洁明了，自在轻松，永远保持孩童般的纯真无瑕、易于满足，是晏济元养生方面的独特之处。以至百有余岁时，他还时常笑称：“我觉得自己只能算中年。”据保姆回

忆，晏老晚年时，整天乐呵呵的，爱看小猫小狗等动物类电视节目，完全一副天真烂漫的老小孩形象。生活中，晏济元有一个独特的嗜好，就是爱收藏小刀。平时，无论上街还是进商店，只要一见到小刀，不管是否有正事，都要驻足不前，把玩良久。每当说起这事，他总会像孩子一样开心笑言：“小时候就喜欢，一直喜欢到现在。什么样的刀都收藏。”

## 长发如暖帽

晏济元的日常生活习惯，也非常科学而又讲究规律，每天除了工作锻炼，就剩下吃饭和休息。不熬夜、不赖床，早睡早起，是他多年形成的好习惯。晏济元每天早晨起来，首要之事便是让保姆为他梳挽发髻。原来，早在多年前，出于艺术及个性方面的原因，晏济元就开始刻意留起了长发。不

仅如此，在久而久之的蓄发过程中，晏济元竟然得到了一个意外收获，即“留长发不易感冒”。如此一来，自然就更加珍爱自己的那头长发。一到严冬，就仿佛戴上一顶暖帽，从而让身体免遭风寒侵袭。

## 书画若气功

一生酷爱书画的晏老，别说平常，就是生了病卧床不起，也会不时用手指比比划划，闭目凝神构思出一幅幅作品草图。他强调老年人养生一定要做到动静结合：“静中有动，随动而静；写字画画，即是练气功。”自古以来，借书画来养生健体者不乏其人，但能将它上升到气功的高度，晏济元无疑是首创，不仅充分彰显了他深厚扎实的书画基本功，也在一定程度上流露出其天人合一、身心交融的思想境界和艺术追求。

刘慧聪/文

## 温馨提示

新冠肺炎疫情之下，“云健身”需求高涨。但有不少人跟着做了几节后，却发生了肌肉或关节损伤。

专家表示，线上“无接触式”的运动模式私密性强，时间相对灵活。不过，对于没有运动基础、关节活动度不足、身体灵敏性和协调性比较差的人群，以及儿童

和高龄老人，不适宜跟练健身操。

一些不经常运动的人，看到别人锻炼也心血来潮跟着练，往往会出现身体不同部位的疼痛，也就是我们常说的运动损伤。这种情况出现的原因大致可分为三类。

第一类就是受众进入直播间的时机有偏差，健身博

主的运动强度是循序渐进的，从热身到高强度的间歇性训练，再到肌肉拉伸。但有些人在博主进行高强度训练时直接跟练，跳过热身环节，后续也没有对肌肉进行拉伸，很容易造成运动损伤。第二类是受众没有运动基础和训练经验，在跟练过程中动作错误，没有体会到肌肉正

确的发力顺序，长时间错误的重复锻炼会造成身体不适。第三类则是健身博主多是运动健将，拥有充沛的体能，而普通受众长时间跟着训练，容易造成运动损伤。所以在锻炼过程中需要量力而行，循序渐进地提高自己的运动水平。

梁露露/文

## “云健身”勿求速成

## 家务活不能代替体育锻炼

如果您希望通过家务活动来代替体育锻炼，那您可能要失望了。研究显示，妇女和中老年人做家务较多，并且他们认为做家务就是锻炼身体的重要组成部分，然而这些人群的超重比例也比较高。

## 锻炼与干活不是一回事儿

长时间的家务活动可不是想象中那样轻而易举，重复劳动，繁琐细致，会让人身心疲惫。而且大多数家务活动仅仅属于低强度运动，对人体而言，消耗的热量低，难以达到减重效果。与此同时，家务活动并不需要心肺发挥较大的作用，故不能有效改善心肺功能。因此，特别是对于患有糖尿病、高血压等慢性病的人群来说，想通过做家务替代体育锻炼是不可取的。无论是赋闲在家的老人，还是工作繁忙的年轻人，每周进行一定时间的体育锻炼是必不可少的。大量研究数据表明，身体健康或亚健康人群应每周保证至少150分钟的中等强度且单次持续时间长(半小时左右)的有氧运动，如慢跑、游泳等，以保持和改善心肺机能及肌肉功能。对于年长或慢性病人群，不建议追求高强度的运动方式，日常体育锻炼以能有效提升心肺功能为宜，尽量选取动用全身大肌群的运动，如甩臂快走、太极拳等。

## 做家务不讲究徒增损伤

家务活动虽是低强度运动，但仍有可能导致运动损伤，该怎么做，其

实很有讲究。

**低头、弯腰伤脊柱。**长期低头、弯腰的家务活动会使脊柱的生物力学线改变，容易造成相应脊柱节段的生理曲度消失，加重椎间盘压力，影响神经系统。建议在做洗衣、洗菜等需低头的家务活动时，尝试调高操作平面，多做收下巴的动作，锻炼颈部深层，稳定肌群；拖地时可采用弓箭步以降低身体重心，这样便可在家务活动时锻炼到臀部及大腿的肌肉力量；搬重物的正确姿势是采用下蹲姿势，依靠下肢力量站起，避免直接弯腰搬重物。

**下蹲擦地板会伤膝。**伤膝的家务活动有很多，特别是长时间下蹲、跪地擦地板等。研究证明，人在下蹲时，膝盖大概承受7倍于人体的重量。长时间过大的关节负荷累积，易诱发膝关节疼痛、关节炎。保护膝关节，首先应避免长时间的关节负荷，其次要强化膝关节周围的肌肉力量，可居家锻炼大腿力量。推荐坐姿抬腿训练：端坐在座位上，一条腿缓慢抬起，在空中保持膝盖伸直半分钟。两条腿交替进行，10次为一组，每天做5组。

**擦玻璃很伤肩关节。**反复的上肢高举擦玻璃是常见的伤肩动作，长期重复此类动作，容易诱发肩关节炎。建议将抹布绑在杆子上进行高处的擦拭作业，避免出现反复的上肢高举擦拭动作。烹饪的动作虽小，但也可能导致上肢重复用力而劳损，可通过选用较轻的锅具、工具等来减轻操作负担。

范登煌/文



王洪兴/文

## 保健支招

## 食欲不振

## 喝点藿香麦芽茶

天气炎热，很多人容易出现食欲不振、口淡无味的状况，特别是平时湿气大的人群，更容易出现脘腹不适、饮食不香的情况。这是因为夏季暑热较盛，容易消耗体内正气，而下雨之后又容易出现湿热的情况，使脾胃功能受到影响。这里为大家推荐一款藿香麦芽茶，对解暑祛湿、健脾和胃有很好的作用。

**药方：**藿香6克、麦芽6克共用，代茶泡水饮用，一天一次。

藿香既有解暑化湿的功效，又可调和脾胃，对于湿气困阻脾胃引起的食欲不振有很好的效果。麦芽性味平和，既能消食又能理气，同时对于夏季烦躁有很好的效果。两者相配，对夏季暑湿引起的食欲不振有很好的效果。