

名人养生

陈云 长寿得益于戒烟

陈云(1905—1995),自幼身体较弱,在不到30岁的时候,还患有流鼻血的病症。1938年,33岁的陈云因患重病连着休养了3个月。从那时起,陈云风趣地把自己的身体比喻为“木炭汽车”,开一开,停一停。然而,从青年时期身体状况就很不好的陈云,一直担负繁重的党政领导工作,长期身兼数职,身体却没有垮,而且活到了90岁的高寿,这不能不说是一个奇迹。

饮食有道 起居有时

陈云之所以长寿,与他的日常生活有直接关系。

陈云的饮食十分简单。20世纪五六十年代,陈云的早餐是稀饭、馒头、花卷,再加一点咸菜。午餐和晚餐炒菜里面肉放得很少,鸡蛋也很少吃。有时工作人员想给他单独炒一



陈云

小盘营养高点的菜,陈云得知后坚决不同意。他说:“现在吃的不是比以前好得多了吗?不必要。”他的食谱有些“偏素”,但是完全是从他当时的身体状况出发的,适合他的进餐习惯,使他的身体一直保持比较好的状态,体重保持在60公斤上下。其实粗茶淡饭也养人,只要调节合理,就是好的饮食。

新中国成立初期,由于夜以继日的工作,陈云的身体曾一度严重透支,健康因此受到

严重威胁。后来他逐渐意识到“睡眠第一,吃饭第二”的道理,从此便为自己的日常起居制定了一套严格的“数字化”安排:每天晚上11时准时就寝,翌日早晨8时起床,午睡半小时。

冷水浴健身30年

工作之余,陈云也很注意锻炼身体,除了根据个人喜好选择一些适合自己的传统体育运动项目,比如太极拳、乒乓球、台球之外,他也有很多独特的锻炼方式。早年,毛泽东曾建议陈云洗冷水浴健身,他欣然接受,便开始每天用冷水擦身,这样一直坚持了近30年。

香烟说戒就戒

由于战争年代艰苦环境和条件所致,在老一辈无产阶级

革命家中,大多数人都有抽烟的嗜好。陈云也是其中之一,而且还非常厉害,一天要抽两包左右。新中国成立后,陈云下决心戒掉抽烟的习惯,而且说戒就戒,一点也不含糊,以后再也没有出现反复。到了晚年,陈云笑着说:“我能长寿,得益于戒烟。”此外,陈云对自己要求很严。他不喝酒,不打扑克,不打麻将,也不爱跳舞娱乐。平时,他既不请人吃饭,也不接受别人的宴请,生活极有规律。

生活中的陈云,乐观豁达、兴趣广泛。80岁开始练习书法,他不仅对书法兴致极高,在音乐方面也很有造诣,不但会吹笛子、拉二胡,更对苏州评弹情有独钟,尤其在患病疗养期间,更是曲不离耳,并戏称评弹是他的“半个大夫”。

陈立旭/文

食疗宝典

慢阻肺

用党参茯苓山药

慢阻肺是常见的慢性呼吸系统疾病,主要症状包括慢性咳嗽、咯痰、气短或呼吸困难等。慢阻肺进入稳定期后,治疗应以健脾补肺、益气扶正为主。在此介绍一个方子,适合稳定期患者长期服用。

取党参、茯苓、山药、生白术各20克,四味药混合,加水超过浸泡的药物约3厘米,煎煮30分钟即可。每日服用2-3次,每次服用100-200毫升。方中,党参补中益气、生津养血;山药益气养阴,补脾、肺、肾;生白术补气健脾、燥湿利水;茯苓健脾、渗湿。四药同用,可健脾补肺、益气扶正,长期服用,能起到提高运动耐力、保护肺功能等作用。

姜楠/文

腰肌劳损

喝黄豆米酒汤

准备黄豆150克、米酒300毫升。将黄豆炒热,倒入米酒,加少许水煮成一碗汁液,一次喝完。每天1次,一周左右就有明显效果。黄豆有健脾宽中、润燥消水、排脓止痛、益气等功效;米酒可活血补气、散结消乳,所以黄豆与米酒配在一起,最主要的功效就是活血化瘀、补气养血,腰部肌肉舒展、血液畅通,疼痛自然就缓解了。

赵雅丽/文

保健支招

要告别“啤酒肚”,除了合理运动、规律饮食,还可以用带脉打“助攻”。

穴名:带脉为人体奇经八脉之一,如衣带般于肚脐水平环绕,约束着上下行走的诸多经脉。该穴为带脉与足少阳胆经的交会穴,且为带脉的主穴,故以其经脉命名为“带脉”。

穴性:带脉穴,具有温补

下焦、利水降浊的功效。中医学把人体划分为上中下三焦(或三个部位),其中脐以下为下焦。下焦阳气不足、气血凝滞,水湿痰浊则积聚于内,不易排出体外。体内过剩的脂肪,也多属于这类“水湿痰浊”。故以带脉穴补充下焦阳气,起到温化痰湿的作用;且可恢复带脉“约束诸经脉”的作用,让气

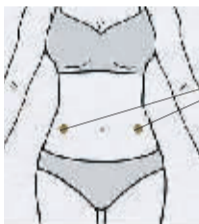
血运行通畅,从而促进脂肪代谢,是减掉“啤酒肚”的“好队友”。

取穴法:在第11肋骨游离端下方垂线与脐水平线的交点处(如图)。

按摩法:行点揉法。双手拇指腹按于穴位上,掌心向内,其余四指于腰背部固定。拇指由轻到重用点揉,以微觉酸胀感为

度。每次点揉3-5分钟,2-3次/日。

余敏/文



带脉穴

按揉带脉穴 赶走“啤酒肚”

温馨提示 身体好不好,看看唇色

中医认为,正常健康的嘴唇一般红润而有光泽,干湿适度而有弹性。一旦身体有问题,嘴唇颜色也会出现变化。

唇色淡白:宜补益气血

唇色淡白的人,说明气血虚寒,体内气相对匮乏,又加上寒主凝滞,使气血不能充分滋养嘴唇。这主要是脾虚或失血过多引起的。脾是气血生化之源,如果脾的功能虚弱,生成的气血不足,嘴唇就会显示出气血亏虚的模样。有这样嘴唇的人,常常还伴有肢冷、神疲乏力、气短懒言等症状。

调治方案:嘴唇颜色淡白的人,最宜补益脾胃。建议多吃根茎或种子类食物,如山药、薏苡仁、小米、莲子等,还可以常食用香菇、茯苓、银耳、菊花等,以扶助人体正气,抵御外邪对脾胃的侵袭。

唇色胭脂红:宜清火

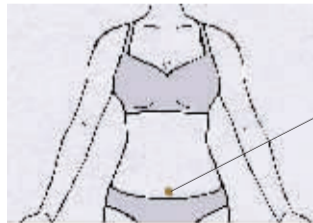
胭脂红,是指红色至深红的一种颜色,红色、深红色、紫红色都属于这类。嘴唇呈这类颜色的人体内火热比较大,颜色越向着深红发展,火热就越大。常伴有咽喉疼痛、牙疼、便秘、尿黄等。

调治方案:忌吃煎炒油炸和油腻的食物,连续三天以稀粥为食。可在稀粥内加入少许盐,以补充人体所需的盐分。除此之外,可在茶余饭后,煮一些冬瓜汤、茅根汤等,代水饮用以消除上火症状。当然,如果在唇红的同时,嘴唇急剧干燥,还伴有头晕头痛、高烧、烦躁的表现,建议及时就医。

唇色青紫:宜活血化瘀

嘴唇青紫发黑,这是血瘀的表现,说明人体正处于气滞血瘀的状态,往往伴有心烦胸闷、体内无名疼痛、失眠多梦等症状。

调治方案:每天运动30分钟,可以慢跑、快走、练瑜伽、做体操等,也可以按摩治疗——震颤关元穴:双手交叉重叠置于关元穴(如图),稍加压力,双手快速、小幅度上下推动,早晚一次,每次2-3分钟,以局部有酸胀感为宜。



关元穴

唇色灰黑:宜健脾补肾

嘴唇颜色偏灰黑,或嘴唇的边缘发黑,是体内痰湿重的表现,这跟脾虚、肾虚都有关系。脾虚则生痰湿,肾虚则整个身体的阳气都不足,进而不利于痰湿代谢。有这种唇色的人,喜欢吃寒凉、油腻、甜腻的食物,而且缺乏运动,食欲下降、消化不良、下肢沉重、身体多油、体味较大。

调治方案:每天早晚推心腹5分钟,可使气血通畅,帮助排除痰湿,手掌由心窝开始向下推到小腹,反复推5分钟。双手或者单手都可以。站着、坐着效果更好。

戴辛平 厉逸群/文

图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

核心价值观

祖国是家的家园

我爱我的家

张正 任明华作

中国网络电视台