

名人养生

苏步青 最是无道胜有道

著名数学家、教育家苏步青生于1902年，逝于2003年。寿逾百岁的苏步青，每当谈及养生之道时，总是低调谦虚笑着说：“我不懂什么养生之道，只是平素有规律，并注意体育锻炼而已……”表面看来，苏步青的长寿似乎真没什么特别之处，然而，最是无道胜有道，仔细回味，却正是一些平常而又普通的做法和举措，才奠定了苏步青的长寿之基。

运动伴一生

出身贫寒的苏步青，为了家计，很小的时候就开始帮家里打杂干农活，割草放牛、捡柴喂猪均不在话下。大量的户外劳动，让他从小就练就了顽强的毅力和过硬的体质。青年时代，他喜欢上了体育运动，划船、溜冰、网球、摩托，无不兴趣强烈，而且几乎样样都得心应手，玩赏自如。苏步青还善于把运动健身融入到平时



苏步青

的生活当中。出门上班或办事若是时间允许，他总喜欢步行往返；节假日，去郊外爬山；喜欢养花草的他一有闲暇，就跑到院子里浇水施肥、剪枝修叶，忙得不亦乐乎。随着年龄增长，感觉剧烈运动越来越不适合时，苏步青又通过学习借鉴，自己摸索总结出了一套练功十八法，坚持练习。正是得益于贯穿一生的运动锻炼，才让晚年的苏步青经常自豪感叹：“我现在眼不花、背不驼，思维还清晰，还能翻译德文数学著作，这和年轻时坚持体育

锻炼是分不开的。”

饮食不偏废

苏步青的饮食观，虽然并没有什么过多的讲究和奇特的做法，但仍然不失其独到之处。他认为，饮食方面，人们应该把握的一个最大原则，就是要做到不偏不废。平时，不管是荤是素、是中是西，只要是自己喜欢吃的东西，他都保持克制尽量少吃，反之，倒是对那些感觉并不怎么合口味的食物，则又力求刻意多吃，如此才能保持营养均衡。用他自己的话来说，就是：“我严格控制自己不偏食。爱吃的东西不贪嘴；不爱吃的菜肴，若对身体有好处也要吃一点。鱼肉少吃，蔬菜多吃。”现实生活中，他的食谱丰富多样。

乐观积极的心态

一个人的身体健康，除了饮食、习惯、运动等表层因素

外，更重要的还在于心态。乐观积极、健康向上的心态，才是健康永不枯竭的源泉。对此，苏步青有着清醒而深刻的认识。平时，他经常告诉周围人：“少积忧虑的人，才能健康长寿。”现实中，苏步青也很注重良好心态的培养。

天性积极乐观、豁达开朗的他，不管在大大非面前，还是日常待人接物，都表现出一个宽厚长者应有的低调谦和及宽容大度。在个人修养方面，沧桑的岁月，漫长的阅历，也让他对人生别有一番感慨体悟：“为人在世，应该豁达大度，胸怀坦荡，凡事想得开，放得下。”一次接受采访时，他介绍自己的精神疗法：“一个人对前途要有信心，要有强烈的事业心。乐观豁达，精神一振奋，会驱邪祛病，一个成天唉声叹气、愁眉苦脸的人不会长寿。”

王敏/文

温馨提示

白内障是一种高发的眼科疾病，一般在40-50岁开始发病，到70岁以后发病率可高达90%。不少人一过40岁就发现自己视力减弱，出现视物模糊的症状，开始以为是眼睛老花的原因，其实不然。出现此类症状一定要上医院做个白内障检查，进

一步明确诊断。

老年白内障发病早期，如果视力不太差，可以在接受治疗的同时吃些药。但如果视力已经到了0.1、0.2，严重影响生活质量，则应接受手术治疗。调查显示，服用维生素E的老年人比不服用者得白内障的机会少50%，服

用维生素C的人则少70%。老年人平时应多摄取含有丰富维生素C、维生素E、硒的食物，如青椒、菜花、芥菜、青蒜等蔬菜和橘子、柚、橙、草莓、山楂等水果。另外，玉米也是能预防白内障的食物之一，因为玉米含硒量非常丰富，这种物质可以调节甲状

腺功能，也有预防白内障的作用。

王林农/文



吃玉米可防白内障

保健支招

按揉公孙穴
健脾胃调气血

公孙穴

公孙穴是足太阴脾经的络穴，足太阴络脉自此处由脾经分出，走向足阳明胃经，它的支络向上进入腹腔，联络胃肠。同时，公孙穴更是八脉交会穴之一，连通冲脉。冲脉是人体气血的要冲，又称“十二经脉之海”“血海”，所以，刺激公孙穴不仅可以治疗穴位附近病症、脾经病症，更是可以舒筋、引血、行瘀。

经常按揉公孙穴，既可以调脾胃，又可以调气血，对养肝亦有帮助。

取穴：公孙穴在足内侧缘，当第1跖骨基底部的前方。取穴时，正坐垂足，从足大趾内侧后一关节处往后推按能找到1个弓形骨，弓形骨后端下缘的凹陷处即是公孙穴。

按揉方法：取坐位，拇指的指端以中等力度压住穴位，顺时针方向按揉2分钟，再点按30秒，以局部酸胀为度，每日1-2次。

功效：健脾益胃，通调经脉。

胡佑志/文



中医的火 ≠ 西医的炎症

出现牙龈肿胀、喉咙肿痛等一些炎症表现时，很多人将其与中医的“上火”联系在一起。专家表示，上火可以说是炎症的一个表现，但并不等同于炎症。

西医认为炎症是机体对于刺激的一种防御反应，最为明显的表现是“红、肿、热、痛”，诸如细菌、病毒、支原体、真菌、寄生虫等“入侵”人体，都有可能导致炎症。临床上的炎症很广泛，比如心肌炎、肺炎、支气管炎等，西医治疗炎症，主要是针对致病因子使用抗生素治疗。中医理论中早已有“炎症”的概念，但比较宽泛，“热”和“火”都算炎症范畴，其中的“火”又有实火、虚火之分。引发“上火”的具体因素很多，情绪波动过大、中暑、伤风、嗜烟酒、过食辛辣之品、缺少睡眠等都会导致“上火”。中医针对“炎症”这种热证，讲究辨证论治，酌情施以不同的治疗手段。因此，不能将西医的炎症与中医的热证混为一谈。

即便是体内确实有火有热，而身体气血亏虚，寒气很重的情况下也不能轻易用寒凉药泻火泄热，因为这种火是虚火。比如反复发作、用消炎药疗效不明显的口腔溃疡就属于虚火；有的人经常下午四五点钟发低热，这是肾阴不足的缘故，同样是虚火。面对虚火，不能用西医消炎药或寒凉中药，即使症状得到缓解，也会伤了阳气。真正的实火是邪热炽盛引起的实热证，通常会发自平日身强体壮的人身上。这种火来势凶猛，用药后

走得也快。

既然“火”有虚火、实火之分，故治疗亦有不同。

降虚火，要用滋阴降火的药物，以治疗阴虚火升的咽痛、虚烦易怒、眩晕失眠、舌红口燥等证，常用药物有玄参、生地、丹皮等。饮食上应拒绝高热量、高脂肪的食品，樱桃、荔枝等较为温热的食品也要少吃。消除虚火，关键是改变生活方式，即顺应昼夜变化，保证充足睡眠，尤其不要熬夜。

降实火，要用清泄降火的药物，以治疗肝火上升的目赤、头痛或胃火炽盛的齿痛、便秘等证，常用药物有龙胆草、黄芩、大黄、生石膏等。可以喝清热解暑的代茶饮，比如菊花茶、金银花茶。饮食上可利用食物的苦寒之性来降火化热，如生苦瓜具有寒凉之性，可以清暑泻火、解热除烦；苦菜具有清热解毒和凉血的功效。实火多由情绪波动过大、缺少睡眠、贪肥腻等原因导致，因此生活中要保持良好心态，少吃油腻食物。

郑文韬/文

