

名人养生

马金凤 戏剧界的长寿星

2022年5月29日,被誉为戏曲舞台上“不老松”、“长青树”的豫剧国宝级大师马金凤驾鹤西去,享年100岁。马金凤儿子说:“妈妈虽然年事已高,但身体一直不错,也没有啥疾病,只是逝世前几天才有点异样。”“妈妈没有任何痛苦,很安详地离开。百岁老人安详辞世,从某种角度讲,也是她的福分。”那么,马金凤生前都有哪些养生之道呢?

一是不闲着。马金凤认为,演戏是个力气活,演员必须有个好身体。而要想身体好,就不能闲着。闲着百病生,早晚会上病。所以,即便到了耄耋之年她依然坚持早起一个半小时和睡前一个小

时练功,坚持舞台演出和教授学生。

二是心态好。马金凤一生经历了数不尽的风雨,她始终做到宠辱不惊,随遇而安。在马金凤看来,人生没有一帆风顺,万事如意。有了不如意的事要理性对待,保持平和的心态,要拿得起,想得开,放得下,不钻牛角尖,不斤斤计较,这对保持身体健康很重要。她还说,“生气是身体健康的大敌,尤其对老年人的身心损害最大。”所以,她一生为人谦和,淡泊名利,无论在什么事情上从不和别人斤斤计较。有了矛盾不生气,更不争吵,多在自身找原因。

三是饮食简单。马金凤喜



马金凤

欢家常便饭,不馋山珍海味。她最喜欢喝面汤。这种汤就是开水里加白面汁和鸡蛋,没有任何调味品,在河南叫甜汤。马金凤从11岁开始,就没有离开过面汤,经常是一天喝两顿。此外,她还坚持不吃过热、过冷食品,不喝过热、过冷饮料,不吃辛辣食品,不吃油腻食物,不沾烟酒。

四是多做好事。马金凤说:“多做好事能够使人热爱生活,心态积极向上。当别人有困难找到你的时候,一定要尽全力帮人一把,没有多总有少,决不能让人家失望而回。看着别人渡过难关,是一件非常高兴的事,会有一种难以名状的愉悦感。”因此,她一生做好事不计其数。

五是接触新事物。马金凤面对新事物从不绕着走,敢于迎难而上。常人可能想象不到,马金凤81岁时开始学起了电脑,并且学得有模有样。她说:“我学电脑,一可以在增长知识中活动大脑,增强记忆力,二可以活动手和眼,等于练习表演基本功。”

申德明/文

樟树叶治风湿性关节炎

通常说的风湿关节痛(或风湿病),包括痛风、类风湿关节炎之类疾病,这些病可归为“痹证”范畴,其发病多与风、寒、湿三气相关,中医治疗主要以祛风除湿、通络止痛为主。在此为大家推荐一个药方:取鲜樟树叶500克,加水2000毫升,烧开后转小火煎煮30分钟,去渣取药液,将药液倒入坐浴木桶内,加入适量温水,浸泡患处30分钟,每日2次,连用5日。

樟树叶有祛风、除湿、行

气血、止痛、杀虫等功效,常用于治疗风湿骨痛、跌打损伤、胃痛、湿疹等。用樟树枝叶煎水泡浴对风湿性关节炎、痛风出现的疼痛、红肿等有一定疗效。但有严重高血压、心脏病或重度失眠者,不宜使用本方。 蒲昭和/文



温馨提示 适当吃醋益健康

天气炎热,人们出汗多,唾液及胃液分泌减少,胃肠蠕动减弱,消化能力和食欲明显降低。如果在吃菜时加点醋,便能刺激唾液和胃液的分泌,增进食欲,帮助消化。其次,醋被身体吸收以后,能分解脂肪,防止脂肪类物质在身体内部和血管壁沉积,对防治肥胖病、糖尿病、高血压、高血脂、高黏血症、动脉硬化、冠心病等具有一定的作用。

由于老年人的内分泌发生变化,身体容易缺乏钙和磷引起



骨质疏松,而醋能溶解食物中的钙和磷,促进身体吸收和利用,防治骨质疏松。由于醋是弱酸性的,能杀灭和抑制细菌的生长繁殖,预防肠道传染病的发生。不过,菜中加醋也要适量,不可太多,以免引起烧心、吐酸水、胃口不适等。

董天恩/文

保健支招

教您一套
全身淋巴按摩操

淋巴分布全身,是人体重要的免疫器官。若压力过大、运动不足、生活不规律,淋巴就会堵塞,导致疲劳、淋巴肿大等症。下面这套淋巴按摩操,有助疏通淋巴,改善身体状况。

1.按摩锁骨上方凹陷处淋巴。从肩膀到喉咙方向,用食指、中指像画圆一样按摩。女性左侧锁骨淋巴与下腹部及下半身淋巴关系密切,要多按摩。

2.按摩颈部淋巴。从耳朵下方到锁骨方向,用4根手指像画圆一样按摩。

3.按摩胸部上方淋巴。用一只手覆盖在另一侧的胸部上方,大拇指在锁骨处,另外4根手指朝腋下的方向推。

4.按摩腋窝处淋巴。用一只手的4根手指放在另一侧腋窝处,像画圆一样轻轻按压;再用拇指和食指托住另一侧大臂,两指向肩膀的方向画圆推按;最后,将一只手放在胸侧,向腋窝方向按摩。

5.按摩大腿根部淋巴。躺下后,将双手分别放在左右大腿根,用四根手指向腹部方向按摩。

6.按摩膝盖后淋巴。两手指分别放在膝盖上,四指放在膝盖后侧,向大腿根方向推,慢慢画圆按摩。 嘉宝/文