

## 名人养生

## 金庸的“三好”养生法

金庸,原名查良镛,生于1924年,逝于2018年。金庸既是家喻户晓的武侠小说作家,又是著名的企业家、新闻学家、政治评论家和社会活动家。金庸在养生方面,也不乏经验之谈,概括起来主要体现在以下“三好”之中。

## 吃好睡好身板好

年轻时的金庸几乎可以说达到无肉不欢的程度。到晚年,做过搭桥手术的他,为了有效维护心脏健康,逐渐开始吃少、吃精。他还悟出“人为生而食,非为食而生”,并以此告诫自己,要做到多吃少滋味,少吃多滋味。同时,金庸对睡眠质量也十分重视。他经常做“鸣天鼓”,具体动作如下:两手掌心紧按两耳外耳道,两手

## 食疗宝典

## 小腿抽筋用伸筋草

过度疲劳、寒冷刺激、睡眠姿势不好、中老年人缺钙等原因容易导致小腿抽筋。

在此推荐一个方子:取赤芍、白芍、木瓜、伸筋草各15克,甘草10克,水煎服,每日一剂。伸筋草味微苦、辛,性温,归肝、脾、肾经,尤善通经络,有祛风除湿、舒筋活络之功,适用于风寒湿痹、肢软麻木、跌打损伤、瘀肿疼痛等症状。 胡献国/文



金庸

的食指、中指和无名指分别轻敲击脑后枕骨,共60下。然后掌心掩按外耳道,手指紧按脑后枕骨不动再骤然抬离,如此耳听咚咚之响,直至感觉到有些困乏为止,最后躺下,头压睡枕,双手自然置于身体两侧,便会很快入睡。

## 玩好动好精神好

生活中的金庸除了写作之外,也不乏享受其他兴趣和

爱好。品茗下棋、读书写字……凡是与修身养性相关的活动,几乎无不涉猎。关于喝茶,他认为:“茶可以使人怡神健脑,这一功能恰是养生所需要的。”提到下棋,他常挂嘴边并引以为豪的一句话是:“目前,我是业余围棋六段。许多职业棋手都与我下过棋、教过我,所以教过我的老师的段位加起来,可能是世界最高的。”此外,上了岁数的他,也清醒地意识到“体弱病欺人、体强人欺病”的现象,于是开始逐步加强锻炼,在此过程中,他总结出走到出汗才算锻炼,并不无调侃地说其“凌波微步”之功,已经达出神入化之境。广泛的兴趣爱好,加上持之以恒的运动锻炼,自然就能有效预防老年痴呆,远离疾病,同

时也让其保持身康体健、思维敏锐。

## 学好悟好心态好

金庸一生好学,在80多岁的时候,他依然以常人难以做到的恒心和毅力,获得了英国剑桥大学的荣誉博士学位。平时,他还有坚持悟佛的习惯,从小受祖母诵念佛经的影响,悟佛学养神之法,在很大程度上又成就了其积极进取、乐观淡泊的良好心态。他以佛家倡导的“八风吹不动”为准则,面对利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐等境况时,力求做到不被其中任何之一所动。他还奉行孙思邈的“十二少”养生要诀:“少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。” 张凯/文

## 温馨提示

## 喝粥养胃作用有限



减轻负担的角度来说,喝粥确实有一些帮助,但如果粥里面有什么营养成分能直接滋养胃则是牵强的。另外,“喝粥养胃”并不适合所有人,尤其是对于那些容易出现反酸、烧心

的胃病患者来说,喝粥反而会“雪上加霜”。粥是流质,容易导致反流,加重胃食管反流。

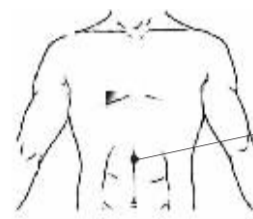
试图通过喝粥来治疗胃病并不是一个明智的选择,喝粥养胃的作用有限,不可过于依赖或相信其治疗作用。关于“养胃”并没有那么多的讲究,胃有自我修复能力,我们只需要停止伤害,去除病因,给胃一个良好的修复环境,它便能逐渐修复。 马晋平/文

## 保健支招

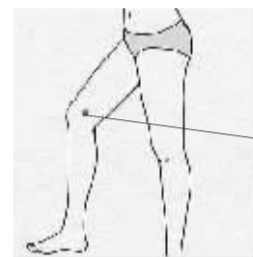
艾灸穴位  
改善气血不足

中医认为,艾灸中腕穴(胸骨下端和肚脐连接线中点)、血海穴(位于大腿内侧)、神阙穴(肚脐中央)等穴位可以帮助调养气血(如图示)。如果有人帮忙,可用悬灸的方式在以上穴位处施灸,每个穴位灸15-20分钟。没人帮忙的情况下,可用艾灸盒施灸,每次灸80分钟。

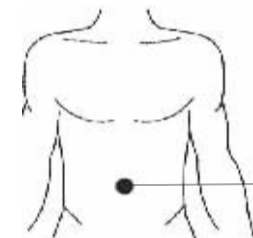
银晚/文



中腕穴



血海穴



神阙穴