

名人养生

流沙河 (1931-2019), 中国现代诗人、作家、学者、书法家。流沙河博学睿智, 温文尔雅, 德高望重。八旬时依然做事手脚利落, 行走健步如飞, 全然不像一位高龄老人。以下是他的养生之道。

每日早晨 7 点, 流沙河起床做他本人独创的芝麻玉米汤。方法是: 取玉米面、荞麦面各半, 做粥, 盛碗, 然后在碗内放芝麻酱、党参蜜各一羹匙, 搅匀, 食用。此汤不仅治好了他的消化疾病, 而且吃后精神也倍增。玉米粥、芝麻酱、酸奶是他每日不可缺少的“吉祥三宝”。流沙河注重营养平衡, 多吃新鲜蔬菜、水果。他对家乡菜肴偏爱有加, 有朋自远方来, 便以烧饼小菜、蒸牛肉和



夫妻肺片等招待客人。每天吃过早饭, 流沙河都要到户外走一走, 他认为, 最好的运动方式应顺应自然。饮食、运动之外, 精神的减负, 才是流沙河养心的真正内容。他常告诫自己: 不要攀比, 不要好胜, 更不要贪多。

流沙河的书法一如人品, 纯正而生静气, 幽峭温蔼, 于古拙中见灵秀, 透出一股儒雅

纯正和宁静淡泊之气。“虚室生白”是他常写的四个字, 也是他从庄子那里学到的养心箴言。他说“虚室生白”翻译成白话, 就是空房子里面充满阳光。他把人心比喻成一间房子, 如果房子里被各种家具塞满了, 光线就暗了。因此, 不仅要清除自己心里的杂物, 更要抵制外来的诱惑。他说无为和有为, 其实就像中国传统的阴阳太极, 既对立, 又统一。在无为与有为之间, 也要找到一种平衡。

流沙河始终保持着一一种积极乐观的心态, 淡然从容, 笑看人生。谈到文人的穷困, 他坦然地说: “富有富的活法, 穷有穷的乐趣。”“静幽慎言”的君子修养守则认为, 人心本

浊, 人欲本炽, 所以在名利面前要保持真我风采, 即使有志向, 也是在淡泊中的一种“得之我幸、不得我命”。流沙河推崇道家恬然自适、消极不争的思想, 面对滚滚红尘、喧嚣世界, 他集淡泊、宁静、精深、超然于一身。

流沙河起居有节, 生活规律。他认为健康来自持久的锻炼和良好的生活习惯。信念、心态的好坏左右着人体的免疫功能, 良好的心态是剂灵丹妙药。流沙河说老年人心理健康重于身体健康。切莫斤斤计较, 自寻烦恼, 应保持乐观豁达、幸福愉快的心态。轻松愉快才能健身, 才能战胜疾病。只有热爱生活, 才能身心俱健, 延年益寿。 刘雯/文

食疗宝典

防癌健心二方

防癌香菇粥

原料: 香菇 50 克, 小米 50 克, 蜂蜜少许。

做法: 先将小米淘洗干净, 入锅, 加水适量与香菇同煮成粥, 入蜂蜜调味即可食用, 可以长期服用。

功效: 大补胃气, 扶正抗癌。适用于气虚血少, 食欲减少, 年老体弱和各种癌症手术后预防癌细胞转移, 以及胃癌、宫颈癌、肺癌的辅助食疗。

健心山楂茶

原料: 生山楂。

做法: 每日可取生山楂 15-30 克, 水煎代茶饮。

功效: 山楂能显著降低血清胆固醇及甘油三酯, 有效防治动脉粥样硬化; 山楂还能通过增强心肌收缩力、增加冠脉血流量、降低心肌耗氧量等起到强心和预防心绞痛的作用。此外, 山楂中的总黄酮有扩张血管和持久降压的作用。

侯晓云/文

眩晕人群多练前庭功能

生活中, 很多人会晕车、晕船、晕机, 这些都属于晕动病, 说明这些人前庭功能调节欠佳。为减轻症状, 可在乘交通工具前半小时吃晕车药, 尽量保持头部不动, 闭上眼睛或凝视一个不动的物体, 不看窗外的景物。反复多次乘船、乘车训练, 症状会减轻。

对于前庭功能差、病因不明的眩晕人群, 可在专业康复师的指导下做前庭功能康复训练操, 这是目前除药物治疗外, 改善眩晕和平衡障碍最安



全有效的办法。容易晕车、前庭功能调节欠佳的人, 平时也可有意识地做些含有摇摆和旋转方式的运动。例如可循序渐进地做些低头弯腰、摇晃脑袋和反复下蹲起立的运动, 可增强内耳前庭器官对不规则运动的适应能力。 刘威/文

保健支招

三个小动作
美背又健背

胸部前倾。双腿并拢站立, 双手置于脑后交叉。胸向前倾, 然后回来, 前倾时只上半身下压, 背部用力, 重复此动作 3 组 20 次。

背臀支撑。平躺在地上, 双腿分开并曲膝, 用手臂和脚的力量撑起身体, 背部、臀部和双腿离地成一直线。保持姿势, 将右小腿向上伸直, 再回落换腿。每条腿各重复 5 次。

身体下俯。身体向下俯卧, 肩膀放松, 双手虎口交叉, 放置在臀部上。收下巴, 将上半身向上仰约 35 度。再慢慢将上半身放下, 回到原位。上半身抬起动作共做 20 次。

胡万里/文

热敷改善“富贵包”

我们经常看到有些人脖子后隆起一个圆圆的“大包”, 俗称“富贵包”。从中医理论分析, 颈后大包的位置是大椎穴, 它是人体经络气血流通的“十字路口”, 有承上启下的作用, 大椎不通, 会堵塞督脉、膀胱经、小肠经、胆经等经络。

预防和改善“富贵包”, 可每天热敷颈部 10-15 分钟, 在疼痛急性期应减短时间, 或在医生指导下进行。平时可加强自我功能的锻炼, 如练习八段锦、太极拳等。 刘峰/文

温馨提示

滋补食品莫追奇

近几年来, 不断有新奇滋补食品问世。时下流行的有雪莲子、黑松露、珊瑚草, 据说, 雪莲子是“平民燕窝”, 黑松露是“西方虫草”……是不是真有这么神奇?

雪莲子——药著无记载

“雪莲子, 难道是天山雪莲的籽?” 当然不是。其实市场上售卖的雪莲子就是皂荚仁, 俗称皂角米、白籽仁, 属高能量、高碳水化合物、低蛋白、低脂肪的食物。其实, 对于雪莲子, 各种本草与药理学著作均无载录。《本草纲目》中虽有皂角子的记载, 但里面所载的皂角子不一定是雪莲子, 因为皂角子多数生长于江南地带, 功效也大异: 雪莲子以补为主, 是养生、补益的佳品, 而皂角子以泻为主, 具有解毒作用, 可以润肠、祛风退热, 能治疗肿毒、疮癣。

黑松露——实为菌类

对于“黑松露”, 可能很多人听说过, 比如黑松露巧克力。是不是黑松露是制作成巧克力的成份之一? 错, 那是因为这种巧克力形状像黑松露, 所以得名。其实, 黑松露就是一种菌类, 因含有丰富的营养成分, 在西方备受推崇, 有“西方虫草”的美誉。但是, 中医师和营养师则认为, 一般来说, 菌类食物都有着很好的保健功效, 只要含有丰富的蛋白质和氨基酸的食物, 都可以

增强人体免疫力又有抗疲劳作用, 不必过于相信那些所谓的“高营养食物”。

珊瑚草——实为海草

珊瑚草来自海洋, 是海草的一种, 因为外形酷似珊瑚而得名, 又因营养价值高, 胶质浓似燕窝, 有“海底燕窝”之称。珊瑚草含有钙、铁等多种矿物质, 并含有大量胶质、胶原、酵素, 可促进新陈代谢, 能养颜美容, 是很好的美容食品。但是, 富含胶质的食物并不只有珊瑚草, 鱼唇、猪蹄、肉皮、黑木耳、白木耳、山药、蜂蜜、海带、莲藕、栗子等, 这些食物都富含胶质, 常食对人体甚有好处。我们完全不用追新奇去吃从未吃过的食物, 而且胶质食品一般较黏腻, 难以消化, 故脾胃虚弱、消化不良者应尽量少吃。

周一海/文

