

名人养生

周有光 (1906-2017), 语言学家, 汉语拼音之父。周有光在 100 岁时, 曾讲述其长寿之道。

举杯齐眉

张允和在世时, 我们上午下午都喝茶, 有时喝清茶, 有时喝英国红茶, 有时喝咖啡。我喜欢喝咖啡, 她喜欢喝好的清茶。我们的理论是, 夫妇生活不仅要有爱, 还要有敬。古代夫妇“举案齐眉”, 我们今天没有案了, 就“举杯齐眉”。喝茶、喝咖啡时大家举杯, 这个小动作增加家庭生活的趣味, 增加家庭生活的稳定。这是古代传下来的, 很有道理, 朋友来了, 我们也宣传这个道理。

少吃补品

我们很少吃补品, 人家送来的补品, 我也不吃。从前在



周有光

银行里, 很多人请客, 不能拼命吃, 山珍海味会吃坏人, 瞎吃不好。我想健康最重要就是生活有规律, 胸襟要开朗, 碰到困难胸襟宽大就无所谓, 世事不可能样样顺利。健康有物质一方面, 有精神一方面。物质方面我们要求不高。不要生气, 吃亏就吃亏, 没有什么了不起。

三不主义

我现在的很简单: 睡觉、吃饭、看书、写文章。我写作不用手写, 而是用一台打字机。我现在有“三不主义”: 一

不立遗嘱, 二不过生日, 三不过年节。日常生活越来越简单, 生活需要也越来越少。饮食上, 很多荤菜不能吃, 不吃油煎肉类, 主要吃鸡蛋、青菜、牛奶、豆腐四样。但是, 牛奶和鸡蛋都不能多吃, 鸡蛋一天一个, 上下午各喝一杯红茶。穿衣服也简单, 别人送的漂亮衣服没有机会穿, 因为不出门, 穿出来也觉得不自由。喜欢小房间, 有利于听觉。

对新东西感兴趣

我现在虽然不做专业的研究, 但是语言学、文字学有新的东西, 还是感兴趣。我看的東西很多, 后来写成文章, 虽然是写着好玩, 但是这里面有一些新的见解。我每天看《参考消息》。《参考消息》你要会看, 消息在字里行间, 不在标题上面; 现在专业书看得少了, 看历史、文化方面

的书比较多。

卒然临之而不惊

我们对财产都看得很淡, 觉得是身外之物。许多人都问, 你们度量为什么那么大? 有人说, 你们所以那么大气, 因为你们娘家、祖先都有钱, 钱看惯了就不新鲜了, 我想也有道理。佛教里有一句话, 你对身外之物看得太重, 你的精神就痛苦了。我跟老伴都相信一句话: “塞翁失马, 焉知非福?” 遇到不顺利的事情, 不要失望。季羨林在《牛棚杂忆》里说过, 对各种罪名都不要生气, 都不要惊慌, 这就考验我们的涵养和功夫。我想, 首先, 生活要有规律, 规律要科学化; 第二, 要有涵养, 不要让别人的错误惩罚自己, 要能够“卒然临之而不惊, 无故加之而不怒”。

周有光/文

温馨提醒 “养胃”食物, 也有两副面孔

粥、面条、牛奶等养胃食物, 并非适合每个人, 有些人吃了可能还会伤胃。

粥类食物属于流食, 质地很软, 容易消化, 适合养胃。但并非所有的胃病患者都适合喝粥。比如, 有胃食管反流病的患者就不适合喝粥。这是因为粥比较稀, 患者喝下去以后容易引起反流, 从而造成胃部



泛酸, 加重病情。

面食一般比较好消化, 对于胃酸过多的患者来说, 可以多吃一些发面做成的食物, 发

面中的碱可以中和掉胃部过多的胃酸。但是, 过硬的面食会刺激肠胃, 对慢性胃炎、胃溃疡患者不利。

牛奶相对于其他食物, 对胃的刺激相对要小, 且可以稀释胃酸。但急性胃炎患者会产生胃胀等不适。另外, 乳糖不耐受的患者容易出现腹泻, 可以用酸奶等替代。

姜霖/文 杜捷/文

食疗宝典

几款粥汤辅助 调理失眠



中医认为, 不少失眠与脏腑功能虚弱有关。想要改善失眠, 可对症选择适合的食疗方补养脏腑。

失眠多梦, 伴有心慌健忘、头晕目涩等症, 中医认为多由心肝阴血不足所致。可取炒酸枣仁 60 克加水煎熟, 去渣取汁, 将粳米 400 克放入药汁中煮粥, 每次适量食用。

睡眠不安、烦躁、精神恍惚, 与心阴不足、肝气郁结等因素有关。可将小麦 30 克、甘草 9 克、大枣 10 枚洗净, 加水煎煮 30 分钟, 去渣取汁, 代茶饮。

平时有腰膝酸软、头晕耳鸣、健忘等表现, 多与心肝肾不足有关, 不妨选取枸杞子 20 克、龙眼肉 20 克洗净, 加水文火煎熬, 直至两种材料没有味道, 去渣取汁后继续煎熬成膏, 每次取 1-2 汤匙, 用温开水冲服, 有助补益肝肾、养心安神。

杜捷/文

人老关节钝 养护避误区

人上了年纪, 腿脚就不如从前灵便了, 有些老年人会觉得腿脚发沉, 甚至步履蹒跚, 一个主要原因就是膝关节退化。但是许多老年人对膝关节的保护还存在一些认识上的误区。

误区一: 运动会加速膝关节老化

随着年龄增长, 膝关节会产生退化性变化, 这是自然现象, 因此完全停止运动是错误的。老年人不运动容易患骨质疏松症, 身体也会缺少敏捷性和协调性, 容易跌倒造成严重骨折。合理运动可以有效降低老年人膝关节炎的发病几率, 并能提高肌肉的弹性, 减少疼痛。有膝关节问题的老年人应避免剧烈运动, 尽量不要练习下蹲, 如果必须下蹲, 应注意速度要慢并尽量利用手来支撑。老年人坚持跑步可增强关节韧带的弹性, 但老年人长跑时不能太快, 脚踩地时用力不能过猛。跑步时最好让脚的前半部分先着地, 这样可以缓冲腿的震动, 防止膝关节损伤。另外, 老年人最好进行对膝关节没有损伤的运动, 如游泳、骑车等。

误区二: 大量运动能“磨”掉骨刺

有些膝关节长有骨刺的老年朋友认为, 通过加大运动量可以“磨”掉骨刺, 这种想法不科学。为了保持脊柱、膝、踝关节的灵活性, 减少骨刺对周围软组织的干扰, 适当地进行体育活动非常必要。而且, 运动还可以使骨刺周围的软组织尽快适应骨刺的

局部刺激, 从而减少机体的不适和疼痛。但是, 想“磨”掉骨刺根本不可能。对膝关节问题较严重的老年人, 可进行手术治疗或药物治疗。如果发炎严重, 可用非类固醇消炎药进行治疗。不过, 长期服用消炎药, 老年人的消化道、肝脏与肾脏往往不堪重负。如果是严重的退化性关节炎, 可施行人工关节置换术。

误区三: 爬山锻炼膝关节

许多老年人有爬山的习惯。爬山虽是一种很好的锻炼方式, 但是却不利于保护膝关节。因为, 上山的时候膝关节负重基本上就是自身体重, 而下山的时候除了自身体重以外, 膝关节还要负担下冲的力量, 这样的冲击会加大对膝关节的磨损。建议老年人爬山的时候上山可以步行, 下山的时候如果有缆车最好坐缆车下来。还有些老年人活动膝关节时会发出“叭叭”的响声, 这是关节肌腱滑动时发出的响声, 是膝关节老化的信号。如果响的同时还伴有疼痛, 应尽快到医院检查。生活中, 很多关节疾病应在治疗的过程中做好保养工作, 如适当补充葡萄糖胺、胶原蛋白、软骨素等。

张洪军/文



因说
核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

东龙门 潘池发 罗弄弄 作

母亲哺育我 我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网