

名人养生

百年于蓝 永恒江姐

著名电影艺术家于蓝逝于2020年6月26日,享年99岁,距离百岁仅一步之遥的于蓝,养生诀窍主要有以下四个方面。

饮食适量有度

饮食方面,于蓝以清淡饮食为主,平时蔬菜水果吃得多一些,除偶尔来一点红烧肉之外,基本很少吃肉类,尤其是对胆固醇含量高的动物内脏,更是敬而远之。食量方面,确保每餐七八分饱即可,她认为,老年人吃得多了不易消化,反而会成为一种负担。

生活简单朴素

于蓝生活节俭,从不在物质上有过多的追求和讲究。她喜欢通过各种运动和兴趣爱好达到锻炼身体和养生保健的目的。她住的房子装修



于蓝

极为简单,摆设也普普通通。除了窗台立一尊鲁迅雕像,墙壁悬一幅当年周总理接见她的照片,还有书橱玻璃上放一张丈夫田方的照片外,几乎再没有其他复杂多余的陈设。简洁明了之中,体现出的是她那清心寡欲、洁身自好的品质。于蓝的生活很有规律,每天起床之后,首先要做段自创的保健操,对全身各关节进行敲打按摩。然后吃早点、听新闻。晚饭后,泡脚、看电视,九点半准

时休息。此外,每隔一段时间,她还不忘和亲朋好友打打麻将,聊聊天。工作之余她还喜欢读书画画,自得其乐,既有美文华章的陶冶,又有手脑相配的协作,每天都在充实快乐中度过。

抗癌科学有方

早在上个世纪70年代,于蓝就被诊断出了乳腺癌。手术之后,于蓝听从医生的安排和建议,一方面按时服药治疗,另一方面,练习传统的太极和气功。很多人好奇地问道:“要是别人被检查出得了癌症还不被吓死,你怎么就能活得有滋有味呢?”她只是平淡地回答道:“害怕没有用,因为我找到对付它们的办法了!”后来的复查结果显示,在于蓝的科学抗癌下,她体内的癌细胞得到了有效遏制。

心态积极健康

回顾于蓝一生,让人佩服的还有其强大的精神支撑和良好的心理状态。上个世纪70年代,灾难接踵而至。哥哥、丈夫相继离世,紧接着又是自己患上癌症。这一切,对每个人来说,无论哪一件,都能算是致命一击。但坚强的于蓝,在历经磨难和痛苦之后,选择了勇敢面对。因为她深知,就算整天悲伤,对现实也没有丝毫改变。1981年,已是退休年龄的于蓝,又成了中国儿童电影制片厂第一任厂长,而且一干就是20年,她不仅为中国儿童电影事业的发展做出了重要贡献,也极大地丰富了自己的人生。每当谈到这些经历,她总是说:“我之所以能活到90多岁,主要是心态好,没什么发愁的事儿。” 刘康/文

温馨提示

俗话说“一夏无病三分虚”,秋季虽然早晚凉爽,但仍有“秋老虎”肆虐,故人极易倦怠、乏力、纳呆等。在民间素有“秋补”习俗。根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,此时进补十分必要。

秋季进补要注意四忌:

忌以药代食。药补不如食补,重药物轻食物是不科学的。许多食物也是有治疗作用

的药物。如,吃荠菜可治疗高血压;多吃萝卜可健胃消食,顺气宽胸,化痰止咳;多吃山药能补脾胃。日常食用的花生、红枣、扁豆、藕等也都是进补的佳品。

忌越贵越补。“物以稀为贵”,高贵的传统食品如燕窝、鱼翅之类,其实并无奇特的食疗作用,而十分平常的甘薯和洋葱之类的食品,却有值得重

视的食疗价值。另外,凡食疗均有一定对象和适应症,故应根据需要来确定药膳,切勿凭贵贱来分高低。

忌虚实不分。中医的治疗原则是虚者补之,不是虚症病人不宜用补药,虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分,对症服药才能补益身体,否则适得其反,伤害身体。

忌重“进”轻“出”。不少家

庭天天有荤腥,餐餐油腻,这些食物代谢后产生的酸性有毒物质需及时排出,而生活节奏的加快,又使不少人排便无规律甚至便秘。故养生专家近年来提出一种关注“负营养”的保健新观念,即重视人体废物的排出,减少“肠毒”的滞留与吸收,提倡在进补的同时,亦应重视排便的及时和通畅。

王海/文

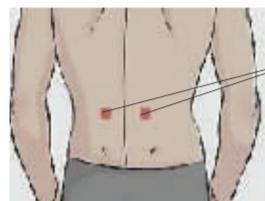
保健支招

韭菜煮汤治脚气

韭菜是刺激性食品,有一定的杀菌功效。韭菜中含有丰富的B族维生素,有些脚气患者是由于体内流失B族维生素较多造成的。用韭菜治疗脚气效果很好。

取新鲜韭菜250克,剔除黄叶等杂质并洗净,放入锅中加水适量,煮10分钟后,倒一部分水到脚盆中,水量以淹没脚面至脚踝为准,等到水温合适时,将脚放入浸泡,感觉凉时兑入剩下的热水。每天泡一次,每次泡20分钟,连续泡3天。根据个人情况可以适当多泡几天,直到症状明显改善。 佳明/文

按揉腰眼防塌腰



腰眼

有些老人七八十岁了腰依然不弯,身体笔直。这是怎么做到的呢?其实用一个办法就能起到效果,那就是按揉腰眼。

具体做法:双手掐腰,四指在前,拇指在后,拇指按压的那个位置基本上就是腰眼(如图)。按揉腰眼可以使局部皮肤毛细血管扩张,提高腰肌的耐力,达到人老腰不弯,防治因风寒、劳累引起的腰痛。 代金刚/文