

|| 名人养生 ||

钱钟书养生趣谈

钱钟书是我国著名学者、作家和文学研究家，不仅精通中国古典文学，而且熟知多国语言。无论在文学创作上，还是学术研究方面，都成就斐然，代表作有《围城》《谈艺录》和《管锥编》等。钱钟书享有88岁高龄，在养生方面也有很多为大家津津乐道的地方。



钱钟书

笑口常开心愉悦

笑口常开、时刻保持闲适愉悦的心态，是钱钟书养生的首要之法。他认为，笑是人类与生俱来的一种能力：“脸上能做出笑容，嗓子里能发出笑声；有了这种本领而不使用，未免可惜。”可见，在他看来，笑的功能一点也不亚于油盐酱醋，是日常生活当中必不可少的调味剂。这种主张，也正好印证了“笑一笑十年少”的说法，对身体健康非常有益。

童痴童趣性天真

童痴和童趣，是钱钟书性情当中贯穿一生的两大主线。不能不说，这两点对其健康长寿起到了至关重要的作用。小时候，钱钟书喜欢玩一种有趣的游戏——石屋里的和尚。玩法如下：一个人盘腿坐于帐中，身披被单，自言自语。看似没什么意思，但钱钟书却依然能陶醉其中，乐此不疲。成家有了孩子之后，钱钟书经常给女儿的被窝里埋“地雷”：把各种玩具一股脑儿全堆在里面，让其防不胜防的同时，惹得全家人开

怀大笑。就算是老年之际，钱钟书依然童心不老，痴心不改，喜欢看儿童类节目。看完了之后，他还不忘以小学生的口吻写短评匿名投给《新民晚报》，弄得编辑很是费解，这小孩文章写得这么好，却又连个姓名地址也不留。

低调俭朴胸淡泊

熟悉钱钟书的人都知道，生活中的低调俭朴和志趣上的淡泊名利，也不失为其延年益寿的一大秘诀。曾经有很长一段时间，他家连地板都不铺，只是最初形成的水泥地面。至于名利，对钱钟书来说则更为嗤之以鼻，不置心上。80岁那年，所在单位中国社科院要为他开一个纪念会或学术讲座会，得知后他坚决反对：“不必花些不明不白的钱，找些不三不四的人，说些不痛不痒的话。”作为一代名人巨匠，钱钟书

的临终遗言，也同样令人敬佩不已：“不开追悼会，不办纪念馆，甚至也不保留骨灰，混同那些无家无嗣者的骨灰，深葬在田野或陵园的某一棵树下即可。”

一爱终身情专注

钱钟书长寿的原因，有一点不能不引起我们的重视，那就是情感上的高度专注。钱钟书和杨绛的结合，真可谓一见钟情、一爱终身。正如杨绛回忆的那样：“好像姻缘前定，我们都很珍重那第一次见面。因为我和他相见之前，从没有和任何人谈过恋爱。钟书先生说，有一件事不后悔，那就是选择和杨绛先生结婚绝不后悔，如果再娶一次，还是杨绛。”也正因如此，才让他拥有了受益终身的完美婚姻与和睦幸福的家庭生活。

丰华/文

|| 食疗宝典 ||

润肺喝人参白木耳汤

材料：西洋参（粉光参）1钱、红枣10粒、白木耳干5钱、冰糖3两。

做法：将西洋参放入碗中并注满水，锅内放1杯水，用电锅炖。白木耳洗净，用温水泡软去除硬蒂，加两杯水用榨汁机打2~3秒。红枣清

洗后加4碗水，大火煮沸后改小火熬10分钟。随后倒入白木耳和西洋参的汤汁，续煮10分钟。加冰糖，搅拌到溶化为止。

功效：西洋参有补肺降火、养胃生津的功能。白木耳富含胶质，润肺效果和



燕窝差不多，有99%的功效相似，都能让喉咙和肺部

保持湿润。

禁忌：风寒咳嗽，出现发热恶寒、头痛或全身酸痛、鼻塞、流鼻涕者不宜。实证热咳，正在喉咙痛或发烧、咳嗽猛、痰黏而黄、口渴者不宜。

仲荷/文

|| 保健支招 ||

泡脚后
别忘搓揉涌泉穴

古人曰，“晨起皮包水，睡前水包皮，健康又长寿，百岁不称奇”，可见足浴不仅是现代人所推崇的保健疗法，而且在古代就已经是被人们认识并运用的养生之法了。

现在普遍存在的熬夜、酗酒、过劳、暴饮暴食等习惯给人们的身体健康带来不良影响，特别是对肾脏功能影响较大。按中医理论，熬夜会耗伤阴津，阴阳是相互依存的，阴虚时间长了易导致阳气虚，而阳气与肾关系极为密切，肾气充足与否直接影响着阳气的生成。过多饮酒则易损伤肝脏功能，中医认为肝肾同源，损伤肝脏无疑也损伤了肾脏。肾为人体之根本，如果大量消耗肾之精气，人体会出现早衰、脱发、发白、齿落、腰酸、乏力等问题。足浴后搓揉涌泉穴（如图），可达到补肾强腰、提升正气的的作用，对失眠、头痛、乏力、高血压、月经不调也有一定的辅助治疗作用，但需长期坚持方可见效。王丽娜 王龙飞/文



涌泉穴

血管是无法被“软化”的

在中老年人中，动脉硬化是常见病。当血管出现硬化病变后，很多人认为只要将硬化的血管变“软”就可以改善病情，吃一些食物可以“软化”血管。动脉硬化是以脂质代谢障碍为基础的一类病变，以胆固醇及低密度脂蛋白为主的脂质首先在血管内膜下沉积，然后逐渐在局部形成血栓，进一步通过纤维化及钙化形成动脉硬化斑块，最终导致动脉壁增厚变硬、血管腔狭窄。由于硬化斑块的外观多呈黄色，因此动脉硬化又常被称为动脉粥样硬化。动脉硬化是一个不可逆的过程，出现硬化后的血管是无法恢复到正常状态的，因此动脉硬化血管的硬化进程只能延缓，不能逆转，也就是说血管是无法“软化”的。

这些土方法通通没有用

喝醋。虽然硬化的血管斑块中的确含有一定的钙质成分，将钙质浸泡在醋酸中也确实可以产生一定的溶解反应。但经口摄入的食醋无法直接进入血液，并不能改变血液的酸碱度。而且人体血液的酸碱度是相对恒定的，不会轻易受到食物的影响。另外，服用大量食醋还可能会腐蚀、烧伤消化道黏膜，可谓得不偿失。

吃木耳洋葱和大蒜。这些食物一定程度上有降血脂的功效，对新硬化斑块的形成为延缓作用。但对已经硬化的血管病变，尤其是陈旧性斑块，是无法使其“软化”消除的。

吃深海鱼油等保健食品。这些保

健品的降血脂作用只能延缓动脉硬化的进一步发展，并不能直接作用于动脉硬化的病变。

养护血管四法

合理健康饮食。提倡清淡饮食，减少高脂饮食的摄入，避免肥胖。

坚持适度锻炼。如游泳、骑行、健步走等，运动可以促进血液循环和机体的新陈代谢，有助多余脂质的消耗及代谢产物的排出。

严格戒烟。吸烟是动脉硬化形成的公认的确切危险因素。烟草中含有的尼古丁、焦油等物质可以损伤血管内壁，引起一系列的炎症和氧化应激反应，导致脂质代谢紊乱，使血液黏稠度增加，导致动脉粥样硬化的发生。

定期体检。三高患者要严格控制血压、血糖及血脂水平，定期进行体检。同时还要定期进行血管方面的检查，包括无创（如血管超声）和有创（如血管造影）血管检查，如出现动脉硬化，及时到血管外科就诊。

王飞/文



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福

天津大别野制

中宣部宣教局 人民网 中国网络电视台