

名人养生

苏局仙的养生之道

苏局仙(1882-1991),苏东坡第28世孙,晚清末科秀才,其大半生精力多用于教书育人的事业上。他平静如常的生活方式,也让他创造了“上海第一老人”的长寿奇迹。梳理他在养生之道方面的观点和做法,对我们极具借鉴价值。

书静心

苏局仙从小酷爱书法,从八岁开始习帖,一直到百岁高龄,写字成了他生活中的头等大事,从未间断。练习书法让人情绪稳定、思想集中,是一种“动静合一”的运动。苏局仙一贯主张心静养神,通过练习书法正好实现了这种想法。在长期的书法实践中,他更是自创了一套独特的“吐纳术”。天气晴好时,置笔墨纸砚于庭院,深吸慢呼,调整气息,并伴以各种书法动作,从而达到舒



苏局仙

筋活络、修身养性的目的。

诗颐情

读书写作让人的内心世界变得富足充实。作为秀才,苏局仙自然从小就具备了极其深厚的文化底蕴和非常扎实的文字功底。年近花甲之际,他更是开始迷上了作诗。从当年第一首《六十抒怀》起,他坚持每天写作,少则一首,多则五六首。即使偶遇身体不适,卧病在床,也不忘在病痛当中搜肠刮肚、苦苦寻觅。灵感来时,若是自己

不能动笔,就当场口述,让家人代为记录。经过数十年的日积月累,最终集腋成裘,前后共计完成诗作万余首。

动健体

苏局仙在日常生活中还十分重视通过运动锻炼来保持体格的强健硬朗。他经常对周围的人说:“人是动物,要天天活动,天天学习和做事。动物就要动,不动便成废物。”可见,多运动、多锻炼,是其毕生奉行的养生信条之一。年轻时,他就喜欢每天早起舞拳弄棒,一直坚持到60多岁。古稀之年,他又及时调整思路,开始借走步来锻炼。80岁时,他依然每天要沿着河堤走2000步左右,直到感觉身体开始冒汗才慢慢止步。百岁之后,虽说很少做户外运动,但他也要因地制宜

地为自己创造运动机会。不管围餐桌还是绕沙发,他都要在缓步徐行中锻炼一阵。

习益寿

纵观其一生,苏局仙之所以能在养生方面取得如此辉煌成就,这与他一生在好多方面都有良好的习惯密不可分。起居方面,苏局仙每天早晨6点起床,早餐后练字、会客、散步。中午小睡之后,下午开始读书写作。晚饭后看一会电视,然后八九点准时睡觉。如果没有特殊事由,这种规律雷打不动。饮食方面,苏局仙以素为主,喜吃粗菜淡饭。喜好方面,苏局仙年轻时曾有抽烟的不良习惯,但发觉对身体不利后,又果断戒掉。无论何时何地,他都胸怀宽广、坦荡从容,也能时刻保持乐观豁达、健康积极的人生态度。

林立/文

食疗宝典

茶树菇玉米排骨汤
滋润皮肤

排骨500克、茶树菇150克、玉米一个、姜适量。先将排骨洗净,放在开水里焯一下,捞出,用温水冲去表面的浮沫。茶树菇用温水泡片刻,剪去老根,冲洗干净。姜切片,待用。将锅烧热,放少量油(口味特别清淡者可省略这个步骤),至六成热,将焯好的排骨和姜片用小火慢慢翻炒片刻,加开水,和泡好的茶树菇一起放入汤锅里煲40分钟。最后将玉米洗净,切成小段,放入汤里,加适量盐煲20分钟,关火,稍微闷一下即可。

茶树菇营养丰富,有健脾止泻、滋阴壮阳、美容保健之功效,还能抗衰老、降低胆固醇。现在天气干燥,这款汤既可滋润皮肤,又可让人大饱口福。

陈伟兰/文



本期乐园答案:1.岑;2.邬;3.毕;4.章;5.柏;6.郝;7.时;8.贺。

温馨提示

提到中医养生,就离不开经络和穴位的治疗和保健作用。平时人们在选择穴位进行保健养生时,经常遇到一个问题,那就是怎样准确找到穴位位置。要准确找到穴位位置,我们需要有一些基础知识。

常用的穴位定位法有体表标志法、骨度分寸法和手指比量法。

在我们身体上有一些固定的明显标志,以这些固定的标志来定位取穴的方法就叫体表定位法。比如鼻尖上面就是素髻穴,两个眉头中间是印堂穴,两个乳头中间是膻中穴,肚脐眼就是神阙穴等。

如何找准穴位

骨度分寸法是以人体上的骨节作为主要标志,用来测量人体身上各个部位的长短、大小,并且依照其尺寸,按比例折算作为定穴的一个标准。比如:两侧的前额发角之间为9寸;两乳头之间为8寸;胸剑联合中点(剑突)至肚脐为8寸;肘横纹到腕掌(背)侧横纹为12寸;脘横纹至外踝尖为16寸。要重点说明的是,骨度分寸法里面提到的“寸”,并不是我们日常丈量的尺度单位,而是指“等分”。不论男女老幼,肥瘦高矮,每一等份就是一寸,都按此标准作为量取腧穴的依据。

还有一种方法叫手指比量法,是以自

身的手指为标准,用来度量取穴,这种方法也叫做同身寸。比如足三里穴,以外膝眼为起点,用手指比量法,往下量手掌4指(3寸),就能定位出一条横线;在小腿前面我们摸到皮下的骨头就是胫骨,在胫骨的外侧取1横指(1寸),就是一条纵线,横线与纵线的交点就是足三里穴了。

还有一些简易取穴的办法,比如:双臂屈曲,自然下垂并夹紧胸壁,肘尖正对处是章门穴;握拳,中指指尖按压处就是劳宫穴。诸如此类的穴位相对能更容易准确定位。

刘伟/文

老年人怎么吃才能高效补钙

饮食摄入是最经济、合理的
补钙方法

老年人补钙主要有两个途径:一是饮食摄入,二是服用钙剂。而事实上,通过平衡膳食摄取适量的钙是最经济、安全、合理的补钙方法。日常生活中富含钙的食物包括以下几类:

1.牛奶及奶制品。牛奶是人体钙的最佳来源,而且钙磷比例适当,利于钙的吸收。牛奶应该作为日常补钙的主要食品。其他奶类制品如酸奶、奶酪,也是良好的钙来源。每天喝一杯牛奶(250ml)+一杯酸奶(125ml),基本上就满足了近一半的钙需求。

2.豆类及其制品。大豆是高蛋白食物,含钙量也很高。特别是发酵后的豆制品,营养更丰富,老年人不妨多吃些豆制品。

3.鱼虾贝等海鲜类。虾皮、鱼、海带、可以带骨连壳吃的小鱼小虾也是高钙海产品。比如河虾的钙含量达到325mg/100g。

4.绿叶蔬菜。我们常见的许多绿叶菜就可以起到日常补钙的功能,比如小白菜、油菜、茴香、芫荽、芹菜、雪里红等,都是不可忽视的补钙蔬菜,其中油菜的钙含量可以达到148mg/100g,算是绿叶蔬菜中钙含量比较高的。

服用钙剂产品可以作为
饮食的补充

当从正常膳食中难以获得足量的钙时,应补充适量的钙制剂。

1.有机钙适合老年人。根据溶解度,分为有机钙和无机钙。其中有机钙:如葡萄糖酸钙(钙含量9%)、乳酸钙(钙含量13%)、柠檬酸钙、醋酸钙(钙含量25%)、果糖酸钙等的溶解度较高,溶解的过程中不需要胃酸的参与,对胃肠的刺激性较小。无机钙:如碳酸钙(钙含量40%)、磷酸钙、氯化钙、磷酸钙等溶解度较低,对胃肠的刺激性较大。所以,消化不良的老年人,可以优先选择有机钙产品。但需要注意的是,如果是患有糖尿病,则不建议选择葡萄糖酸钙,可以选择柠檬酸钙。

2.最好餐后服用。餐后服用钙片,可以最大限度地减少对消化道的刺激,不容易发生胃不舒服或者便秘等问题。服用钙片前后尽量不要喝浓茶,不要喝酒,也不要吃生的蔬菜,这些食物里面含有让钙流失的东西,可以形成草酸钙结晶,不仅导致钙的吸收困难,还容易形成结石。

3.少量多次。一次摄入钙含量不宜超过500mg,补得太多利用率反而降低。在大小上,最好选择100mg-300mg的钙片,每天分两三次吃,比如早上一次200mg,晚上一次200mg,不要一次吃太多。

4.选择容易吞咽的细长小钙片。老人可选择易吞咽的补钙产品,比如细长的小钙片、小粒的咀嚼片、粉状的补钙产品等。

刘芳/文

图说
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

节俭传下去 中国万年福

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网