

名人养生

马相伯的一二三四养生法

马相伯(1840—1939),中国近代著名教育家,复旦大学创始人兼首任校长。马相伯一生桃李遍地,有《马相伯先生文集》流传于世,享有百岁高龄的他,在养生之道方面,风格别样,独具见解。



马相伯

一种心态

生活中,马相伯拥有一颗仁爱之心,无论遇到怎样的境遇,都胸怀宽广、坦荡从容。他处事严于律己,宽以待人,真正达到了“位高不自居、名重不自恃”的崇高典范。

马相伯曾将自己的书房命名曰“乐善堂”,意思就是表达自己一心向善的做人原则和道德标准。屋内“乐乎天命,善与人同”的对联,又进一步明确了自己的人生追求和价值取向。尤其是老年之际,马老更是拥有一种心静如水、不嗔不怒的良好心态,谈到自己之所以能健康长寿,他随口道出真谛:“养生之道无他,唯‘平心静气’而已。”

两种因素

提起马相伯的长寿,我们很容易想到以下两方面的因素,一是优秀卓越的家族遗传,二是持之以恒的后天保养。不可否认,从父母身上继承而来的优良基因,为他一生拥有好身体奠定了坚实之基。其次,后天保养方面,马相伯一贯坚持身心兼备的原则,既十分看重内在修身养性,也十分注重日常运动锻炼。保持内心世界的平静清虚和与世不争,是马相伯最大的目标。为此,他曾这样说:“我为什么能百年长寿,第一是耳不听闲话,第二是手不数钞票。”他每天早起之后,第一件事,便是来到户外散步锻炼,吐故纳

新。工作学习间隙,也会在室内及时踏步伸腰,以此来活动筋骨、缓解疲劳。

三个原则

在养生方面,马相伯还拥有自己独特的三原则,即“一是不浪费精神,二是早起早睡,三是少吃东西。”

马相伯年轻时,喜好独身,一直到39岁才结婚。不幸的是,没过多少年,妻子不幸丧生于一次海难。身心遭受沉重打击之后,本来就渴求内心平静的马相伯,于是彻底了却再婚之意,从此变得更加沉默少言,清心寡欲。不能不说,他的健康,在很大程度上正是得益于这种养精蓄锐、保存元气的做法。日常起居方面,马相伯很有规律。一年四季,起卧准时。中午只在沙发上小睡一会儿。要长寿,就要养成良好的生活习惯,是他常挂嘴边的一句话。饮食上,马相伯既追求节制又讲究科学,以快速获得热量和营养为主,因此,多以牛

奶鸡蛋、咖啡面包或稀粥碎饼、肉汁馒头为主,而极少吃米饭青菜。

四样爱好

除了上述几个方面的做法之外,马相伯还非常重视在培养自己丰富多彩的兴趣爱好方面下工夫,借此陶冶性情、颐养心志,主要体现于以下四个方面。一是读书看报。作为享誉全国的教育家,马相伯首要的爱好便是阅读。不管是传统的经典诗文,还是西洋之宗教哲学,都是其爱不释手、掩卷长读的对象。二是写字画画。

马相伯写得一手好字,这和他经常用功练习是分不开的。80岁以后,他又开始迷上了作画,用他自己的话说就是“80岁学吹打”。三是虔信宗教。四是养花逗鸟。马老家中,各种花草鸟笼随处可见,俨然一个鸟语花香的世界。身处优雅舒适的环境,对谁来说,都会觉得神清气爽、怡然自得。

林地/文

保健支招

中药熏足巧治偏头痛

川芎、牛膝、菊花各15克,白芷、苍术各10克,细辛3克,生石膏50克,煎沸熏洗双足,每次20分钟,每日2~3次。

偏头痛从经络位置看多属于少阳胆经病变,而熏洗脚底恰恰能使药力沿经脉到达头部两侧。所以通过药物刺激脚底穴位,如地五会、足临泣等可达到治疗偏头痛的效果。

此方源自中药名方“川芎茶调散”。无论内服或外用,均有助于治疗头痛,特别是偏头痛。不过,方中生石膏是大寒之品,建议不用。方中的川芎、细辛等药都属辛热之品,适宜中老年人及寒性体质人士使用。

地五会位于足背外侧,第4趾关节后方,第4、5趾骨之间,小趾伸肌腱的内侧缘;足临泣位于足背外侧,第4趾关节后方,小趾伸肌腱的外侧凹陷处(如图示)。

杨君/文

地五会
足临泣

食疗宝典

砂仁白果煲猪肚 温胃散寒

主要功效:温胃散寒、行气止痛。

推荐人群:脾胃虚寒者。

材料:春砂仁5g、白果10g、白胡椒2g、猪肚1/4个、瘦肉100g、生姜适量(2~3人量)。

做法:猪肚洗净,刮去白膜,翻转用生粉反复揉擦,冲洗后余水,切成条状;瘦肉洗净切片,各种材料洗净,一同放入瓦煲内,加入1.5L清水,大火煲沸后,改小火煲约1.5

个小时,最后调味食用即可。

天气寒冷,很多人稍进食寒凉食物就出现胃部疼痛,疼痛时伴有胃部寒凉感,本汤中的砂仁性温味辛,可化湿行气、温中止泻,善治胃呆食滞、

腹痛痞胀,其具有性温而不燥烈、行气而不破气的优点,并能醒脾开胃,湿阻中焦、脾胃气滞及脾胃虚寒之证皆可应用。不过,此汤不适合阴虚火旺的人群。

和平/文

温馨提示

冬季如何护胃

冬季气候干燥,胃溃疡、胃炎、胃神经官能症等各种胃病也进入了高发期。那么如何护胃呢?

多吃温性食物

冬季人体为了保持一定的热量,必须增加体内糖、脂肪和蛋白质等物质的分解,产生更多的能量,以适应机体的需要。膳食中应多补充碳水化合物、蛋白质等,以提高机体对低温的耐受力。此外,胃的“脾性”是喜燥恶寒,应多吃些温阳暖胃的食物,如牛羊肉、韭菜等。

三餐定时定量

每日三餐应定时定量。三餐能量分布应为30%、40%、30%,早餐应在6:30~8:30,午餐应在11:30~13:30,晚餐应在18:00~20:00。

多吃炖菜少吃凉拌菜

过冷的食物进入胃部会刺激胃黏膜引起胃病,也不利于人体保暖。因此,冬季的食物要以温热为主,多吃炖菜、炒菜,少吃凉拌菜,喝汤不要喝滚烫的滚汤。

细嚼慢咽

有人从寒冷的户外回到家,看到热乎乎的饭菜立刻端起来就狼吞虎咽地吃。但在短时间内大量、快速进食,咀嚼不充分的食物到胃里不能充分与胃液相混合,直接影响其消化吸收,还容易吃得过饱而超出胃容量。细嚼慢

咽则有利于食物与胃液均匀混合,促进消化吸收,食物中某些营养成分的吸收率还可以提高10%左右。建议每口食物咀嚼30次,每餐用时不低于20分钟。

饭后室内散步

冬季的饭后散步地点可改为室内,并且不要饭后立刻走,而应在饭后20~30分钟以后散步。

穿个棉背心

冬季寒冷,会使胃的活动减缓或出现胃痉挛,还容易导致“肠易激综合征”,导致腹泻、疲劳和浑身无力等情况。冬季一定要注意胃部的保暖,可以贴身穿一个保暖背心,给胃一个温暖的环境。

保持心情舒畅

郁怒伤肝,肝气犯胃,即可引起胃脘痛、呕吐、泄泻等胃肠道疾病。因此,要保持情绪稳定和心情愉快。

服药更慎重

首先,不少药物对胃黏膜有刺激,可损伤胃黏膜,甚至引起溃疡,要慎服。对暂时性胃肠功能紊乱,也不宜随意乱吃抗生素、解痉类和止泻类药物。其次,用药时间一定要选对,保护胃黏膜和胃动力的药适合饭前半小时服用,西咪替丁等抑酸药最好饭点服用,饭后1小时可服用中和胃酸药,包括碳酸氢钠、氢氧化铝等。蔡建华/文

图说

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治

我们的价值观

爱国 敬业 诚信 友善



天津大邦传媒

中国网络电视台