

## 名人养生

## 杨绛 心态平衡享高寿

杨绛(1911-2016),中国现代作家、文学翻译家、外国文学研究家、中国社会科学院荣誉学部委员。

## 淡定从容

杨绛先生在她的期颐之年,写了一篇发人深省的《一百岁感言》。其中有一句话是这样说的:“我们曾如此渴望命运的波澜,到最后才发现,人生最曼妙的风景,竟是内心的淡定与从容。”这,可谓是她一生的真实写照。见过杨绛先生的人都说她风度优雅,聪明智慧,心态平衡,而这一切都来自于她的淡定从容。在她看来,“干保健万保健,心态平衡是关键”。淡定从容,才能心平气和,才能步步为营。淡定从容对于养生保健,功不可没。

## 热爱生活

出身于书香门第的杨绛,不论是学习、工作、劳动,还是交际、公益、婚姻,她的态度永远是认认真真,诚心诚意,表



杨绛

现出了对生活的深度热爱。她92岁时写过一本书叫《我们仨》,字里行间都充满着她对丈夫对女儿和对家庭的无限爱恋。其实,杨绛和丈夫钱钟书是一对模范夫妻,这早已是世人皆知的。她著书、翻译、照顾家庭等等,事无巨细,都做到了极致。这所有的一切,都源自于她对生活的无限热爱。

## 坚持运动

常言道,流水不腐,户枢不蠹。杨绛先生深谙此道,所以,在生活当中也非常重视运动锻炼。运动对她来说,就是一种身心的调节。在这方面,杨绛先生有自己的“准则”:把

握负荷和量度,不迷信不盲从,适可而止。比如,她常年坚持清晨、傍晚散步,练习舒缓优雅的八段锦气功。通过肢体运动、气息调理,来舒筋活络,最终达到祛病强身、延年益寿之目的。

## 一生爱美

杨绛一生坎坷,尝尽命运的苦头。尽管如此,她却一生爱美。年轻时,有段时间她曾每天参加体力劳动,身边的人衣服大多又脏又破,她却该洗该缝,总是让自己干干净净地出门。及至晚年,她也没有放弃对于美的追求,一如既往认真生活,安心工作。可以说,爱美是她一成不变的态度。美对她的心灵,对她的身体,都有着良好的滋润作用。

## 谦虚低调

杨绛人称世纪才女,粉丝无数。但是,她对名利却看得非常淡,为人处世特别低调,她的“理想国”就是“隐居”在

万丈红尘,车马喧嚣以外,专心致志做学问,自得其乐搞艺术。所以,有人盛赞她时,她躲开了;有人邀请她开作品研讨会时,她拒绝了;有人说她是著名作家,她说“我没有这份野心”;人们追捧她的畅销书,她说“那只是太阳晒在狗尾巴尖上的短暂”。

## 想开看透

杨绛先生对名利、生死都想得开、看得透,从不追名逐利,不惧生老病死。晚年,她把800多万元稿费捐给了母校清华,设立了“好读书”奖。面对丈夫、女儿的相继离世,她的悲痛自不必说,但她并没有过度沉溺在痛苦中。为了完成丈夫和女儿的心愿,她在92岁那年开始写作《我们仨》。她曾说:“人死不能复生,该放的还得要放下。活着的人要向前看,过好每一天,不能老往回看,被悲伤牵着鼻子走,否则会伤害自己健康!”

申德明/文

## 食疗宝典

中医认为,寒主凝滞,当寒气成为主导后,人体内的经脉感受外界影响后会随之收引,自然气血输送运动也会随之减慢。阳气性质温热,主外,具有温煦人体的功效,若同时遇到阳气不足,为了保证五脏

六腑的正常运行,气血就会增加回流至躯干而减少流去四肢,特别是肢体末端,导致手足的气血相对不足,从而使人出现手足冰冷的症状。给大家推荐一款膳食:酒煮鸡杂。

材料:黄酒3两,鸡肾

100g,鸡心100g,生姜50g。

制法:将鸡肾、鸡心洗净,切花焯水,生姜大块拍碎备用。热锅内加油爆香生姜,再入鸡肾、鸡心炒香,然后把黄酒加入锅内,加盖焖10分钟,加盐与少量红糖调味。

黄酒有养血祛寒、活血通经的功效。鸡心具有滋补安神、益气养血的功效。整个膳食温阳通络、益气养血,特别适合阳虚、关节酸痛、失眠心悸、四肢冰冷的人。

禁忌:湿热体质者忌食。

杨志敏/文

## 酒煮鸡杂 缓解手脚冰凉

## 保健支招

## 身体不适 按揉4大“窝”

降压安神按眼窝:眼窝指眼眶之内的柔软区域。轻闭双目,用食指的指腹在眼皮上分别顺时针、逆时针缓缓地旋转按摩各10次,一天数次。

降糖调气按耳窝:耳窝位于双侧耳垂后方的凹陷处。用双手拇指缓缓用力按压耳窝,慢慢吐气,持续5秒再松手,如此反复按压10-15分钟,每天午饭和晚饭后半小时各按摩1次。

止咳利咽按颈窝:颈窝位于喉结下方,胸骨上凹陷处。用食指的指腹按揉颈窝,每次100圈,一天3-4次,力度以微微酸痛为宜,也可取1/4片伤湿止痛膏贴在颈窝。

泻火通便按腰窝:腰窝位于腰部脊柱左右凹陷处,双手置于背后所接触部位即是。两手对搓发热后,紧按腰窝处,稍停片刻后用力向下搓到尾骨部位,连续做50次,每天早晚各1次。

杨航/文



腰窝

图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

核心价值观

祖国是家的花园

我爱我的家

林莉 任伟制作

中国网络电视台

## 做好五件事 皮肤不缺“养”

冬季,我国北方地区气温下降明显,且雨水稀少,空气干燥。如果不注意防护,诸如冬季瘙痒症、口角炎、冻疮等皮肤病将复发或加重。所以,平时要正确掌握皮肤保养的方法进行有效预防。

## 保湿

冬季由于气候变化,大部分人皮肤分泌油脂减少,如果不注意防护,皮肤将变得干燥,所以学会保湿很重要。冬季沐浴时间不宜过长,一般10分钟为宜;沐浴次数不宜过多,每周1-3次为宜;水温不宜过高,控制在35℃-37℃最佳;宜用碱性强的清洁用品。面部清洁以温和的洗面奶为宜,一般温水清洁后,可以使用湿毛巾进行短时间的冷敷,帮助面部血管收缩,降低面部温度,减少水分流失。面部清洁后,应紧接着使用保湿润肤剂,形成人工保护层,锁住皮肤水分,避免皮肤干燥。

## 保暖

寒冷的刺激会导致部分人群皮肤末梢循环出现障碍,甚至发生皮肤炎症,尤其以室外工作者、贫血、营养不良、手足多汗、户外运动爱好者等人群多发。因此,易患冻疮的人应加强肢端和暴露部位的保暖,并保持鞋子、手套、帽子等用品的干燥。受冻后不宜立即热敷或用火烘烤,宜低温缓慢加热和按摩局部皮肤。对于儿童、过敏性和瘙痒性皮肤病患者,着衣宜选择宽松

的棉制品。

## 饮食

冬季新鲜水果蔬菜相对较少,如果不注意饮食调整,可造成维生素摄入不足。口角炎患者要补充B族维生素,皮肤干燥者要补充维生素A。冬季气温较低,为适应寒冷,应定量食用一些肉类,以补充热量。

## 睡眠

经常熬夜、睡眠质量差或睡眠时间过短者,由于精神因素和内分泌的紊乱,易导致皮肤油腻,加重痤疮的发生发展,同时会影响皮肤新陈代谢,导致一系列皮肤病的发生。因此,保持充足的睡眠是呵护皮肤的重要措施。

## 运动

运动可以促进血液循环,改善皮肤新陈代谢。易患冻疮者更应加强锻炼,增强身体对寒冷的适应能力。经常按摩面部皮肤,可增加皮脂分泌,加强保湿,减少面部皱纹形成。 孟凡/文

## 温馨提示

