

名人养生

罗洪“四平”养生铸就茶寿之龄

罗洪，原名姚自珍，生于1910年，逝于2017年，享年108岁，是迄今为止，中国文坛最长寿的女作家。一生坚持创作的罗洪，曾被钱钟书誉为“真奇才”。现实生活中，罗洪心态平静、起居平常、为人平实、处事平淡，也许，正是有了这并不起眼的“四平”养生，才在很大程度上铸就了其茶寿之龄。

心境平静

作为一代才女，罗洪中学毕业就回乡做了教员，随后又改行成为编辑、作家，从此一生钟情于文字书本之间，痴心不改。由于职业习惯和自身修养的因素，罗洪拥有静若止水的良好心态。无论在什么情况下，都能不急不躁，保持内心的平静和安宁。尤其是到老年之际，更显虚怀若谷、豁达开阔，颇有传统儒雅之士的风度。每当有人问及养生秘诀，她说得最多的一句话便是：“我的长寿，得益于心境平静，

温馨提示

忌“大补”。冬天是进补的好时节，诸如炖汤、炖肉等营养丰富的高脂、高蛋白食物，特别是有些家庭主妇还会往里放一些中药材，这对心血管病患者来说却不见得合适，心血管病患者饮食应清淡少盐，多吃瓜果蔬菜和粗粮。



罗洪
宠辱不惊。”

起居平常

在日常生活方面，罗洪向来奉行简单平常的原则，就算到了晚年的时候，生活中，无论起居饮食，还是学习锻炼，依然能做到独立自主。在其看来，健康的身体离不开动静结合、劳逸有度的习惯。一方面，学习工作上，她大力倡导多用脑、多思考；一方面，休闲保养中，她又十分注重多运动、多锻炼。每天，她把大量的时间都用在了读书写作之上，其间，也不忘适时下楼走走动动，散散步。如此一来，浑身上下的疲倦之气，很快就得以缓

解消除。饮食上，罗洪讲究节制，认为吃东西最好保持三分饥，太饱伤身。因此，她经常对人们说：“吃得清淡，活得自在。”由于平时注意保护眼睛，所以她直到老年依然视力完好，不戴眼镜。

为人平和

待人接物方面，熟悉罗洪的人都知道，她和蔼可亲、与人为善，喜欢结交朋友。这种难得的平和之心与宽容之度，让生活中的罗洪处于亲情、友情的环绕之中，心情畅快、神志愉悦。在与丈夫朱雯度过的大半生里，两人互信互爱，相濡以沫，很少为生活琐事闹得不愉快。在他们两人周围，也从来都不乏真诚相待的好友。与人交往之中，不仅加深了友谊，增进了感情，而且有助于丰富生活、排遣忧烦，让日子过得更加美满幸福。其中，不得不提到的有巴金、萧珊和钱钟书、杨绛这两对夫妇。巴金

百岁生日时，罗洪特意去医院，送上百朵玫瑰以示祝贺，真诚之意、温馨之情，由此可见一斑。而与杨绛，两人无论才情，还是养生，都极为相似。

处事平淡

生于上世纪初的罗洪，早在30年代就开始文学创作。新中国成立前，就有人说她是“真正的小说家”。新中国成立后，她又被评为“十大女作家”之一。可面对这一切，她始终都表现得非常淡然。漫长丰富的人生经历，早已让其变得大彻大悟、坦然达观，也早已把金钱名利视为无用之物。无论是处在光环之下，还是置于失意之中，她都能平淡处之。这种难能可贵的处世态度，让她从来不会因为境遇的变化，在心理上产生强烈的反差。谈及养生之法，她总是谦虚地说：“平时注意保养，虽然年纪大了，却没什么疾病缠身，此亦人生幸事。”

穆青/文

“心”病患者 谨记五条好过冬

管意外。因此，心血管病患者的保暖工作尤为重要。

忌“久澡”。很多人冬天洗澡会把水温调高，时间延长。但高温会产生大量水蒸气，心血管病患者可能因缺氧导致心脏不适，建议洗澡时间控制在20分钟内。

忌“蒙睡”。冬天，蒙头睡觉在不少人看来似乎“顺理成章”。可被窝内氧气含量偏少，会影响正常呼吸，这对心血管病患者影响更大。应采取右侧卧位，双腿屈伸并把头露在外面。另外，早晨醒来别立即起床，可再躺5分钟左右。

子亮/文

食疗宝典

降脂佳肴
鸡蛋拌菜

很多高血脂患者不敢吃鸡蛋，或者只吃蛋清，不吃蛋黄，这种做法对吗？专家解释，鸡蛋中胆固醇含量虽然是偏高的，但是它和我们血液中的胆固醇水平没有直接的密切关系，所以即使患者的血脂高，也应该吃鸡蛋。鸡蛋富含优质蛋白质，吸收利用率非常好，还富含维生素和矿物质，对健康有益。这里给大家推荐一个降脂小食谱：鸡蛋拌菜。

做法：

- 1.取一个煮熟的鸡蛋捣碎。
- 2.加入切好的黄瓜丁、洋葱丁、蒜泥。
- 3.加入少许调味品即可。

功效：

这个食谱中，鸡蛋和洋葱具有降脂的功效，黄瓜、洋葱、蒜泥合在一起，在补充营养的同时，又起到了很好的降脂作用。

白小艳/文



三九隆冬 护背养阳

时值三九隆冬，自然界阳气很弱，寒邪较甚，加之人体阳气闭藏内敛，对机体的温煦也相对较弱，四肢躯干、五脏六腑皆易受寒邪侵袭，损伤阳气，因此冬季养生重在温补人体阳气。

中医认为，背为阳，腹为阴。督脉循行于背部正中，与人体六条阳经交会于颈后大椎穴，总督人体一身之阳经，故称“阳脉之海”。五脏六腑能否正常发挥生理功能，都依赖于人体阳气充足与否。针对阳气不足的情况，可以用一些简便易行的方法在背部进行治疗和调理，使督脉及其他阳经的经气更加畅通，气血更旺盛，人体的阳气自然得到振奋和提升。

背部按摩。先将双手搓热，置于患者后背，从上而下缓慢用力按摩整个背部，以局部皮肤发热、发红为度，每次推按100~120次，每晚一次或早晚各一次。

晒后背。冬天阳光灿烂的日子，选择中午时段在太阳下晒晒后背，一般晒1小时左右。晒背温阳，四季皆宜。炎热的夏季，宜在上午9点之前晒背，以免过度暴晒。

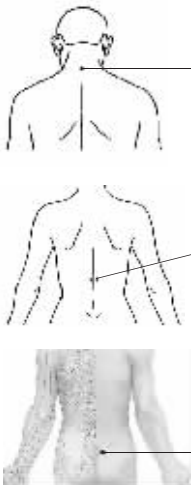
捶打背部。捶背有很多种方法，可以用虚掌拍打、用虚拳叩击，或者用特制的叩击锤叩击背部。捶打时自上而下，力度以能耐受为宜，反复叩击多遍，每次约30分钟，每天叩击1~2次。

捏脊。捏脊是儿童推拿手法中十分常用的一种防病治病手法，成人同

样适用。操作时，两手沿着脊柱两旁，将皮肤捏起，边捏提边推进，从头颈部捏向尾骶部，反复20~30遍。此手法可刺激膀胱经和分布其上的各个背腧穴，提升脏腑机能。

艾灸背部。借助艾火的热力和药力，给背部温热性刺激，可以起到温阳散寒、通经活络、行气活血的作用。艾灸有艾条悬灸和艾灸器温灸两种方法。日常保健可选择背部的相关穴位，如大椎穴、三焦俞、膀胱俞等（如图示），每个穴位艾灸10分钟左右。艾灸时要注意局部温度不可太高，以免烫伤，最好边灸边移动，同时不停按摩艾灸部位。艾灸前后最好喝点温开水，以助气血流畅和阳气提升。平时要防寒保暖，避免背部受凉，以防感冒或诱发其他疾病。

陈其华/文



大椎穴
三焦俞
膀胱俞

图说
我们的
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

子也孝
孙也孝
中国福
中国喜

天津人郑丽娟

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台