

■ 名人养生 ■

“史学四大家”之一的钱穆先生享有 96 岁高龄,有“中国最后一位国学宗师”之称,其与众不同的养生心得,值得我们借鉴。

太极静坐身康健

钱穆十分注重通过各种方式的运动和锻炼,来达到强身健体的目的。每天一大早打太极是他数十年如一日从不间断的必做之事。太极讲求“神形合一”“内外兼修”,能在很大程度上让身心得以放松愉悦,同时也能增强身体免疫力,经常练习,无疑会起到身心俱养的作用。另外,受宋明理学影响,钱穆也有静坐的习惯,不仅闲暇时间坚持不懈,就是平时坐车、散步,也能将息念之功照做不误。



钱穆

读书明志学高深

一个人要想在寿命方面实现突破,除了拥有强健的体魄之外,高远的志向和强大的精神支撑也显得必不可少。从小喜欢读书的钱穆,不仅强烈意识到这一点,而且在实践当中付诸实施,用实际行动不折不扣地诠释了生命的价值和意义。幼年丧父的特殊经历,让钱穆从一开始就在母亲眼里成为一颗“读书的种子”。通过“独立

苦学、外绝声华、内无假借”般的勤学苦读,钱穆终于找到了打开知识大门的钥匙,不仅成就了一生挚爱的事业,也在思索和治学当中对人生有了更为深刻的感悟和体验。

山水怡情胸宽广

平时,钱穆一有闲暇,总喜欢到四处游玩。几十年中,祖国大江南北的好多景点,都留下他走过的足迹。美丽的大自然,让他在开阔视野、陶冶性情的同时,变得胸襟宽广、性格开朗,这非常有助于忘却生活中的烦恼和忧伤。在自己的作品中,他曾不止一次谈到这一点:“游历如读史,尤其如读一部活历史”;“读书游山,用功皆在一心”;“宇宙即不啻一生命,人类生命亦包含在此宇宙大自然大

生命中。物理神化,皆是宇宙大生命之所表现。”

雅趣养性乐无穷

为了缓解繁重的工作学习所带来的紧张和疲乏,钱穆还特意培养了大量的雅致兴趣,用以修身养性。

一是下围棋。围棋既能消遣娱乐,也能训练思维,所以他乐此不疲。

二是养花种草。说到种植花草的养生之功效,浇水、施肥、修剪等事,本身就是一种再好不过的锻炼方式,对健康非常有益。

三是喜喝下午茶。钱穆多喝红茶,不仅有助于强健骨骼,也能对流感、心梗和皮肤等病症有明显的预防和治疗作用。

刘敏涛/文

■ 温馨提醒 ■

在一部分人看来,炒饭没什么营养。一方面,炒饭的原料是剩饭,重新加热一次,维生素会有损失,特别是维生素 B1。另一方面,剩米饭中的淀粉会有一定程度的老化回生,对那些消化不良的人不太适合。如果我们用一些烹调技巧和营养智慧,炒饭仍然可以纳入健康饮食当中,要做到这一点,只需用几个小办法:

1.增加食材的多样性。炒

饭时不仅加入鸡蛋,还可以加入很多蔬菜食材,比如香菇、蘑菇等菌类蔬菜,笋丁、胡萝卜丁、芹菜丁、黄豆芽等耐炒蔬菜,豆腐干和鸡胸肉粒,甚至还可以放进去一点松子、花生碎、核桃碎等坚果类食材。这样搭配之后,能让炒饭的颜色、口感和味道变得更加丰富多彩,营养平衡也随之改善。

2.减少精白米饭的比例。

烹煮米饭时,不妨加入各种杂

粮和豆类,比如大麦、小米、燕麦米等,在炒饭时也可以加入甜豌豆、毛豆、甜玉米粒等新鲜种子食材来配合。这样的炒饭会更香浓、美味。

3.减少炒饭的用油量。炒饭时尽量只放一次油。先放油炒香调料,放入青菜丁、豌豆、香菇丁等,炒到半熟时,加入米饭同炒,最后把鸡蛋打散倒入锅中,令其均匀地附着在米饭表面上,就可以达到少油又美味的效果。

4.控制炒饭的用盐量。炒饭时宜配合多种香辛料,除了最常用的葱花,还可以少量配合小茴香、肉桂粉、黑胡椒、咖喱粉等其他香辛料,增加香气,弥补少放盐造成的口味损失。

另外,还可以用鸡精来等量替代食盐。由于鸡精中的含钠量大约为盐的一半,如果等量替换,既能减少含钠量,又能增加风味。

范志红/文

■ 食疗宝典 ■

雾霾天喝药膳粥防哮喘

雾霾天气,令很多哮喘患者苦不堪言。给大家推荐几款药膳粥,有助于增强免疫力,帮助哮喘病人做好防护。

紫蒜膏。原料:紫皮蒜 60 克,红糖 90 克。

制法:将紫皮蒜去皮,捣成泥,放入砂锅中,加入红糖和适量水,熬成膏。

功效:大蒜性温味辛,有温肺行气、止咳平喘的作用,红糖能滋润心肺、温中补脾,二者合用,可以温肺、散寒、平喘,适用于形寒怕冷、咳痰稀薄的寒证哮喘。

杏仁蜜膏。原料:杏仁 30 克,蜂蜜 120 克,甘草 10 克。

制法:将杏仁去皮,加水 200 毫升,磨成汁。将杏仁汁与蜂蜜、甘草加入砂锅中,小火熬成稀膏。

功效:杏仁性温,味甘苦,有止咳平喘、润肠通便的作用。蜂蜜润肺止咳,甘草能清热解毒、调和药性。三者合用,有止咳平喘、润肠通便的作用,适用于喘息气粗、痰黄黏稠的热证哮喘。

银杏粥。原料:银杏 20 克,粳米 100 克,白糖少许。

制法:将银杏略炒去壳,与粳米一起煮粥,加白糖调味。

功效:银杏有敛肺润肺、止咳平喘的作用。粳米益气和缓,二者合用,有敛肺平喘、补脾益肺的良效,尤适用于易感冒、易因气温变化而诱发的肺虚哮喘。

姚莹/文

■ 保健支招 ■

七个方法改善脾胃虚寒

揉带脉。脾主运化,脾胃虚弱则会运化不力,造成身体水湿停滞。而揉带脉一方面健脾阳,另一方面则振奋了肚脐两侧胆经的阳气,迅速化开了小腹内积聚的水湿。两手叉腰,手掌在后,拇指在前,放在腋下且与肚脐处于同一条线上,按压时有酸胀感,即为带脉穴(如图 1)。而带脉就是横向绕腰部一圈运行的经脉。如果你觉得揉带脉的力度不足,也可以用手握成拳来敲。此法对便秘的治疗也非常有效果。

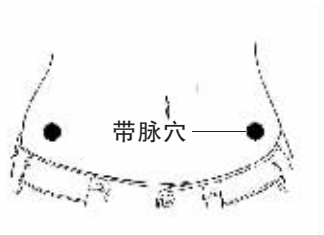


图 1

踮足功。脚尖着地,脚后跟抬起,能抬多高抬多高,胃的经络通过脚的第二趾和第三趾之间,胃经的原穴也在脚趾的关节部位。胃肠功能较弱的人,不妨经常锻炼脚趾。你可以踮着脚尖走路,也可以试试踮着脚尖站个十来分钟,在踮脚尖时要尽可能地把脚踮得高一点,这样效果才会好。

推腹法。推腹法属于中医按摩范畴,即用简单的推腹手法,以穴位为点,以经络为带,在腹部从上至下推,能够活血化瘀、通经活络,从而达到舒肝理气、开胃健脾,补肾益脾,放松身心等效果。推腹法可用于多种慢性疾

病的辅助治疗,也可用于日常保健。人体内的三浊(废水、废气、大便)都可通过此法来排除,而此三浊正是导致人生病的罪魁祸首。

跪膝法。此法可引气血下行,使气血流注于胃经,对胃的功能改善是大有好处的。

捏脊法。简言之,就是捏脊梁骨,从尾椎骨一直捏到脖子。捏的时候,不必拘泥于穴位,因为脊柱两侧正是督脉(如图 2)所经之处,捏脊能对身体起到全面的保健作用,可以健益脾胃、督一身之气;还可调理脏腑、疏通经络、升降气机。

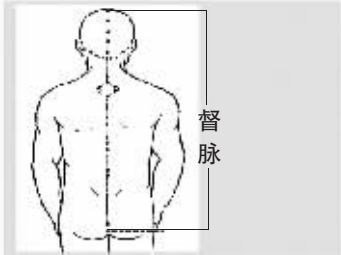


图 2

吞唾液养生法。唾液其实就是人体内最好的健脾胃的药。中医学认为,唾液能“润五官、悦肌肤、固牙齿、强筋骨、通气血、延寿命”,春秋时期的老子认为,灵丹妙药虽好,也不如自己的津液重要。古代养生学家陶弘景也说:“食玉泉者,能使人延年,除百病。”

拉筋。人的肝、脾、肾经都从大腿经过,所以拉筋对这三条经的拉伸和调理作用是非常有效的。最好采用卧位拉筋法,效果更加显著。

方圆/文

