

名人养生

马识途的长寿之道

马识途,当代著名作家、诗人、书法家,与巴金、张秀熟、沙汀、艾芜并称“蜀中五老”。马识途先生今年刚迎来109岁生日,他为何如此长寿?

笑口常开

无论是面见马识途先生的人,还是在媒体上看见过他的人,会发现他总是面带微笑,春风洋溢。其实,面带微笑,积极乐观地面对生活里的一切人与事,这是马老的一大习惯。马老生逢乱世,为寻求真理和建设祖国,一生遇见过无数困难,他都坦然面对,脸上始终挂着灿烂的笑容。在他看来,一个人想得开看得远,就不会被各种现象蒙蔽,就会拿得起放得下,自由自在,笑口常开。常有人问及其养生之道,他首推即“笑”。

温馨提示

中医学认为,“肝开窍于目”,意思是说,眼睛的生理功能主要依赖于肝血濡养,《黄帝内经》早有“肝受血而能视”之说。同时,强调肝主藏血的功能,认为“人卧则血归于肝”,也就是说,人只要一闭眼或一睡着,肝脏就能发挥其藏血之功。因此,传统养生中,非常强调通过闭眼来养肝,眼皮相当于肝脏工作和休息的开关,眼一闭,则肝血藏,肝脏开始休整。闭目养神、日间小憩是养肝血的重要方法。闭目养肝可在工作、学习间隙进行,也可选安静之处闭

运动不止

生命在于运动。对此,马识途先生深信不疑。多年以来,他一直坚持每天运动,即便是过了期颐之年,他依旧坚持适当活动。他指出,人的运动方式,应该遵循年龄特征,不能勉为其难,也不能亦步亦趋。找到最适合自己的,才是重点。俗话说:早起三光,晚起三慌。每天清晨,马老都会早起,在自家小院里一边散步一边听广播,既了解了天下大事,又锻炼了身体,一举两得。

从不计较

有人说,快乐的人之所以快乐,不是因为他们拥有得多,而是他们计较得少。马识途先生就是一个从不计较的人。他认为,身体在运动中磨练,变得强壮;精神在求知中



马识途

充实,熠熠生辉。一个人长期保持身心愉悦,是对健康最好的呵护。因为注重内心修养,他胸怀坦荡,思想开明,得趣其中,根本没工夫去跟别人斤斤计较。马老爱读书、看报、网上冲浪、学习新技能,与时俱进,他度量宽、人缘好、笑声朗、朋友多,反馈给身体就是健康。

潜心创作

一个人最大的快乐就是做自己喜欢的事,活成自己想要的样子。马老就曾说过,能够沉浸在自己喜欢的事业里,那

是最大的幸福,身心充实,快乐不断。马老著作等身,十分高产。笔耕不辍,让他身心双养。现代医学研究表明,一个人长期专注于自己的兴趣爱好,在喜欢的事业里深耕细作,对于身心调养都是最佳的方式,利于延年益寿。

挥毫泼墨

自古书者多长寿。我国的毛笔书法可说是天下一绝,它是健身养心的完美结合,也是脑体兼修的典范,历来被文人墨客追捧。马识途先生不仅是作家、诗人,还是一位书法家,他的书法匠心独运,结构稳健,布局合理,气势恢宏。他得便就会挥毫泼墨,写意天下。马老说,自己的长寿跟写作和挥毫泼墨时的专心致志密不可分。因为专心,所以开心。开心相伴,身康健。申德明/文

闭目小憩能养肝



目独坐,安心养神,使全身经络疏通、气血流畅。在闭目的同时,可配合眼功练习,以改善头晕眼花、视物模糊、眼睛干涩、眼肌疲劳等症状。具体做法是:轻闭双眼,用两手大拇指从眼内角向外擦24次;或两手四指并拢,以指面在两目上向外轻轻转摩24次,再向内转摩24次。

日间小憩可在午饭后进

行,饭后闭目小憩不仅能为肝脏供给更多血液,还能为肝细胞提供充足的氧和营养成分,对肝脏大有益处,对已患有肝病的人来说,更是一种简单而有效的护肝方法。研究显示,闭目休息时流经肝脏的血液比站立活动时增加40%左右,通过肝脏的血流越大,肝脏得到的营养供给也越多,可加快肝细胞恢复。

左明/文

食疗宝典

缓解胃胀食疗方

胃胀气多与日常的饮食和生活习惯有关,出现胃胀气后应注意饮食调理,少吃甜品,多吃清淡的食物,积极锻炼身体。还可选择一些有行气作用的药食同源之物,如萝卜、陈皮、玫瑰花、山楂、生姜等做成的药膳。

蜜饯橘皮。取新鲜橘皮500克、蜂蜜200克,将橘子皮洗净,沥干水,切成细条状,浸泡于蜂蜜中腌制一周,当蜜饯嚼着吃,每日2-3次,每次10克。

姜汁蜂蜜饮。取鲜生姜20克、蜂蜜30克,将生姜洗净、切片,加适量温开水,在容器中捣烂取汁,兑入蜂蜜,调匀,上下午各服一次。对胃部胀闷疼痛、喜暖畏冷者的脾胃虚寒型消化不良尤为适宜。

山楂饮。炒山楂9克,将其研为细末,加糖少许,用沸水冲服,具有消食、化积、和胃的作用。但需要注意的是,脾胃虚弱者不可久服多服,空腹不宜多食,以免胃中的酸度急剧增加,出现胃痛甚至溃疡。

冯伟/文



保健支招

养关节先要养软骨

关节病的病根在软骨,只有保护好软骨才能预防膝关节病的发生。

关节软骨好像关节上的“帽子”,附着在关节表面,保护关节,防止关节内骨与骨之间的直接摩擦。关节软骨有一定的弹性,在受到外力作用时可将外力分散,避免关节受到损伤。人过中年,关节软骨开始老化,软骨之间会相互摩擦,时间长了就会磨穿、磨光,如关节之间长有骨刺,就会刺激含有神经的骨骼,继发骨性关节炎。由于软骨没有神经和血管,磨损初期不会有疼痛感,但偶尔会出现弹响或紧绷感。如果已经出现疼痛,说明软骨磨损已经相当严重。因此,对于患有关节病的老人来说,要养护关节关键在于养护软骨,可以从以下几个方面加以注意。

减轻负重。膝关节炎与负重有关,平躺时膝盖骨(髌骨)承受的压力几乎为零,站起来和平地走路时膝盖骨承受的压力是体重的1-2倍,上下坡或上下楼梯时是体重的5-6倍,深蹲和跪地是体重的8倍。因此,跪着擦地、爬山、体重超重都会对软骨造成磨损。特别是超重者,减肥可以预防、缓解关节软骨的损伤。

科学运动。关节必须保持适度的运动,这样才能通过挤压从关节液中汲取营养,同时,适度活动可以增强关节周围肌肉和骨骼的力量,这样才能为关节软骨提供保护,营造一个稳定环境。如果不运动,关节软骨就会因为肌肉萎缩、骨质疏松而失去保

护。游泳、骑自行车等运动比较适合中老年人。

康复理疗。康复运动或康复物理治疗可以延缓关节的磨损。康复运动更侧重于静力性收缩运动,比如平躺在床上,通过收放大腿前方的肌肉使其紧实,起到保护关节的效果。

做法:收紧大腿前方肌肉,坚持10秒钟,随后放松10秒钟,如此重复,10个动作为1组,每天做10组共100次。

平衡膳食。合理、平衡的膳食有利于关节液分泌的稳定,增强骨骼。应少摄入脂肪,多吃新鲜水果和蔬菜,不吃含有大量糖或盐的食物。

需要注意的是,很多关节不好的中老年朋友会服用“软骨保护剂”。在治疗骨关节炎的药物中,一类是止痛药,另一类是糖胺聚糖类药物,包括透明质酸钠、氨基葡萄糖、硫酸软骨素。其中,氨基葡萄糖、硫酸软骨素被很多人称为“软骨保护剂”,但迄今为止,还没有证据表明通过补充此类药物能够对关节炎起到治疗作用。

贺峰/文



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

祖国是家的家园

我爱我的家园

马珂 任明非作

中国书画函授大学 中国网络电视台