

## 名人养生

## 孙墨佛 以书养性的长寿星

孙墨佛(1884—1987),著名书法家。孙墨佛10岁时拜晚清翰林王琦为师学习书法,后又师从康有为。在我国书法界素有“南仙北佛”之说,“北佛”即孙墨佛。孙墨佛岁过期颐之年,虽然白发苍苍,但仍然红光满面,精神抖擞,双目炯炯有神,坚持挥毫泼墨不止。他总结的三点健康长寿秘诀,值得借鉴。

## 以书养性

孙墨佛10岁开始习书,12岁便为左邻右舍书写对联。在以后的岁月里,他不但是研读书斋,从事于政治,出入在官场,还是旅行办事,都与笔为伍,书写不停。他说:“我的养生修寿、健康长寿之道就是写字,以书养性。书法

与气功一样,可以怡养精神,锻炼身心。”他始终把书法当做修身修寿和陶冶情操的一种特殊运动方式,坚持不懈。他每天伏案研习书法都在四五个小时以上,约千字左右。他创作书法时,心静笔正,挥臂运腕,立足凝神,一笔在握,万念俱消。长此以往,练习书法时的心静体动,动静结合,既提高了书法造诣,又陶冶了情操,非常有利于身心健康。

## 起居有常

孙墨佛的生活一向非常有规律。他每天的时间安排是:清晨6点起床;洗漱后首先研磨好一池浓墨,紧接着练习一会儿书法;7点吃完早饭后,继续练习书法到9点,休息一会儿后,一直写到11点;

## 饮食有节

孙墨佛在饮食上要求不高,而且从来不偏食、不暴食。他喜欢吃白菜豆腐等素食类的家常菜、汤。他每天早上要喝不到一斤牛奶,奶中加点白糖,放两个鸡蛋;午餐最喜欢吃的是放两只虾米的青菜馅



孙墨佛

饺子,然后喝碗玉米粥。平时吃点瘦肉,不吃肥肉。喜欢小酌一杯,从不酗酒。孙墨佛老家在山东,离海不远。他虽然离开家乡多年,但对故乡情有独钟,深爱着老家的一草一木,就连老家的粗茶淡饭和饮食习惯,他都念念不忘。他曾说过:“我喜欢乡下的东西、田间的东西和海里的东西。对老家的锅饼大葱大蒜、玉米面等食物有特殊的感情,尤其喜欢吃大葱大蒜。” 申德明/文

## 保健支招

## 手指关节炎 常做叉手操

具体做法:10个手指自然张开,交叉插入手指缝中,反复做手指的屈伸活动,每次至少连做30下,直至手指感到发热为止。

叉手操虽然看起来简单,却有着明确的科学原理。退行性关节炎是关节腔里的关节软骨损伤引起的炎症,其主要病根在关节软骨上,要治本的话,就得保护好关节软骨才行。关节软骨上并没有血管,而是靠关节腔里的关节液给软骨提供营养,关节的反复活动能使关节液得到有效的循环,不断运来营养物质,并带走软骨的代谢废物。如此一来,软骨的新陈代谢好了,手指关节自然就能得到保护了。

朱晓平/文

## 温馨提示

花椒归肺、肾、肝三经,有温中止痛、去湿散寒、祛寒、补肾阳、明目、消食等作用。

## 花椒水泡脚可祛湿

拿一块棉布或者纱布,包上一包花椒,用棉绳系好口,放在锅里煮开30分钟就可以用来泡脚了。花椒包可以反复用几次。

## 花椒籽可以利水

花椒是祛湿气的,而花椒



籽祛湿的作用更强。经常水肿的人可以吃花椒籽来帮助消肿。有的人哮喘或是慢性咳嗽,晚上睡觉都不敢躺平,一躺就难受,而且咳出来的痰很清稀,这种情况可以吃些花椒籽来调理。吃花椒籽也能祛下

## 花椒祛湿寒功效强

焦的湿气。女性如果白带很多,是清稀、白色的那种,就可以吃花椒籽来调理。

## 花椒祛寒可通气

肚子受凉以后,会感觉肚子里边有气在涌动,有的人随后还会腹泻,或者是感觉腹痛。受凉感到肚子里有胀气的时候,就可以吃点花椒。如果觉得肚子痛或是腹泻,可以取7粒花椒,加一碗水煮几分钟,放些红糖,喝下去,过一会儿

症状就会减轻。

## 嚼几粒花椒可顺气

花椒通气的作用很强,你要是觉得一口气憋住了,胸闷或者是气不顺,可以嚼几粒花椒顺顺气。花椒适当地吃是通气的,吃多了却会闭气。因为花椒有麻味,会麻痹咽喉部位的神经,所以,我们用花椒时要有一个限度,吃的时候以7粒为限,不要超过7粒,超过7粒它就是闭气的了。 艾红/文

## 调理肠胃小妙招

饭前半小时在左手心顺时针方向轻轻按摩36次,可促进胃液消化酶分泌,饭后半小时可稍加用力再顺时针按36次,促进胃排空食物,使胃不受累。

患有胃肠疾病的人饮食要有规律,吃饭时一定要细嚼慢咽,对食物咀嚼次数越多,分泌的唾液也越多,对胃黏膜有保护作用。

朱莉莉/文

## 汤泡饭其实很伤胃

老年人常常面临吞咽、消化吸收功能不好、牙齿松动或脱落等问题,而汤泡饭由于含水较多、容易吞咽,同时制作简单,既节省时间,又能顺便处理剩菜剩饭,深受老人喜爱。在我国,汤泡饭多以热水、菜汤泡饭为主,老人常常认为,经汤泡过的饭会变得更松软,更容易下咽和消化,但事实并非如此。

汤泡饭会增加胃肠负担。不同于将米完全煮软的米粥,汤泡饭中的米粒仍然保持着完整结构。而吃汤泡饭时不用细嚼,米粒未经唾液淀粉酶初步消化就直接进到胃中,增加了胃肠负担,容易刺激胃肠黏膜,引起胃痛、胃胀等不适,严重者可引起慢性胃炎、胃溃疡等疾病。

汤泡饭会导致消化吸收不良。吃汤泡饭时咀嚼时间少,唾液、胃肠道消化液分泌时间也跟着变短。汤泡饭水分多,一定程度上稀释了消化液,使食物不能与之充分混合并完全软化,不利于食物消化及营养物质吸收,可导致胃肠功能紊乱、营养不良。

老人要“吃得下”又吃得健康,可遵循以下几点建议。

饭菜做软烂。比如,蒸米饭时多放一点水、适当喝粥等。粥类主食容易消化吸收,适当喝粥不会影响消化功能。吃较硬食物时,可以先喝几口汤,润滑口腔和食管,防止刺激消化道黏膜。

吃饭慢一些。吃饭时多嚼几下有利于食物消化吸收。研究发现,咀嚼时颞颌关节的运动可促进大脑血液循环,增强大脑皮质的活化,从而有助于预防脑萎缩和老年痴呆。

恢复咀嚼功能。如果老年人吃饭咀嚼或吞咽困难明显,建议到医院就诊,排查脑血管、食管或自身免疫相关疾病,并及时诊治。有些老人因缺牙导致难以咀嚼食物,应及早就诊,恢复咀嚼功能,不能长期因缺牙而吃汤泡饭。

霍琳琳/文



## 食疗宝典 喉咙痛 喝鱼腥草青果汤

做法:鱼腥草200克,青果8—10个,生姜3片,无花果2个,蜜枣1个,瘦肉250克。将鱼腥草根茎冲洗后剪短;青果拍扁;无花果和蜜枣洗净;生姜刮皮切片;瘦肉切块。全部材料放入锅中,加清水,大火煲滚后转中小火再煮一个半小时,即可熄火调味。

临床上,鱼腥草经常用来治疗上呼吸道感染、流行性感冒、腮腺炎以及泌尿道感染。青果常用于治疗咽喉肿痛、食欲不振、暑热烦渴、声嘶咳嗽等。鱼腥草青果汤清甜滋润,既能清热解暑、生津利咽、消暑利尿,又兼顾脾胃、养阴安神,不会过于寒凉。 米粒/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

我们的价值观

子也孝

中国福

天津人郑国强

中宣部宣教局 人民网 中国网络电视台