

## 名人养生

## 外国名人的养生经

## 洛克菲勒:做慈善让人快乐

美国石油大亨洛克菲勒年轻时采取了一系列非凡的行动来聚敛财富。随着“石油帝国”的兴旺发达,不少企业纷纷倒闭和破产,倾家荡产者不计其数。在洛克菲勒大展宏图的年月里,对金钱财富的痴迷和追逐被他视为人生最大的乐事。然而自打退休之后,这位富豪却一点也不快乐不起来,因为他被许多人所唾弃。洛克菲勒最终明白了一个道理:金钱和快乐不能够画等号。他决定改变后半生的生活,把慈善事业作为自己的追求。年迈的洛克菲勒把原来从社会中取得的财富回馈给社会后,感到心情格外轻松,精神非常愉快。由于做到了完全的超脱世俗,洛克菲勒终于找到了真正的快乐。



法拉第

## 丘吉尔:编织可放松

在英国的首相中,丘吉尔是其中寿命最长的一位,活了90多岁。他何以能够长寿呢?

丘吉尔长寿,在于他的乐观豁达,兴趣广泛,劳逸结合,也与他坚持编织养生密不可分。据说,丘吉尔在百忙之中可以悠然自得地编织毛衣。他自豪地说:“这是一种自创的养生休息方法。”研究表明,编织毛衣有防病治病的作用。从某种程度上来说,编织对平衡身心很有好处。编织毛衣时,因为边编织边思考,所以不但

可以使疲劳得到解除,还能稳定情绪。如果烦恼缠身,不妨拿起织针和毛线,按自己的想像或者需要“飞针走线”,出现在你眼前的美丽图案将使你心旷神怡,益于养生。编织毛衣离不开手指、手臂、肩部等处有节奏的运动,让各部位的肌肉得到更好的锻炼,促进体内血液循环,对包括神经衰弱、抑郁症、寂寞孤独、心情烦躁不安、高血压等在内的慢性疾病有一定的辅助疗效。

## 法拉第:丑角胜医生

法拉第是一位著名的科学家,在化学领域卓有建树。然而进入老年后他常常闹头痛,苦不堪言,四处求医问药,但毫无作用。就在法拉第一筹莫展时,他幸运地遇到了一位医术高明的大夫。大夫极为详尽地了解了法拉第的病史,发

现他一心扑在科学研究上,废寝忘食,神经极度紧张。这位医生找到病因后,开了一张与众不同的“处方”,上面写着一句英国谚语:“一个丑角进城,胜过一打医生。”法拉第从中颇受启发,改变了自己的生活方式。他变得对喜剧情有独钟,成为剧院里的常客。每次看到丑角的精彩演出,听到幽默风趣的独白,这位科学家就会大笑不止,十分开心,全身轻松。就这样,折磨他多年的头痛病也不翼而飞了。研究表明,保持幽默的心境是益寿的“良药”。因为,富有幽默感是一种心理防御机制,可以使被压抑的情绪得到释放,紧张的心理得到放松。这样就有助于人体摆脱窘境,减轻忧愁和焦虑,避免过强的精神刺激和心理活动的干扰,起到心理保健的作用。

明荣/文

## 温馨提示

俗话说“头梳千遍,病少一半”。头部有许多重要穴位,梳头能有效刺激诸多经穴,而春天正是古人眼中“梳头养生”的好时机。

## 梳头的三个好处

滋养头发。梳头刺激头皮,可以改善局部血液循环,改善发质。

健脑安神。梳头能按摩头

皮,刺激头部穴位,减缓脑细胞老化过程,起到健脑防衰作用。工作后梳头,使神经松弛;临睡前梳头,可提高睡眠质量;起床后梳头,可使全天精神焕发。

缓解头痛。刺激头皮可使绷紧的神经得到松弛,使紧张痉挛的血管舒张,对血管神经性头痛、偏头痛、神经衰弱等病症有缓解作用。用脑多的

人,平时感到头脑昏沉、疲劳时可以拿起梳子梳梳头。患有高血压、动脉硬化、神经衰弱的人,更应该坚持梳头,通过刺激头部穴位,对疾病起到辅助治疗作用。

## 梳头要牢记3个要点

早晨最佳。早上是阳气升发之时,此时梳头可以帮助气

血流通,清利头目,防止春困

的发生。按序梳头。应当从前额梳起,不论梳中间还是两侧,都应当经过前发际线,一直梳到颈后的发根处,这样才能有效疏通经络。

梳50次以上。梳头次数不宜过少,应保证在50次以上才有效,梳的上限以自己感觉舒服为准。

林依/文

## 春季梳头助养生

## 养肾护肝小动作

## 养肾小妙招

拉耳朵:将两手搓热,同时轻轻揉搓耳廓2-3分钟,然后用拇指和食指由上而下揉搓耳廓,至耳垂时开始向下有节奏地反复牵拉耳垂30-50次。

揉脐:四指重叠,以肚脐为圆心,先顺时针旋转100次,然后逆时针旋转100次。

## 护肝小动作

叩头:直立,两手握空拳,两手手指指端轻叩头顶部。从前额向中向后轻叩,然后由后枕部向左右顶边缘部向前额轻叩。

弯腰扩胸:两脚自然分开,两手叉腰,先左右侧弯30次左右,再前俯后仰30次,然后两臂左右扩胸数次。

芳芳/文

经常落枕  
按摩后溪穴

后溪穴

落枕时应当舒筋活络,可以按摩后溪穴来缓解。后溪穴位于小指外侧(如图示),用食指指尖按压此处,并进行有节律的旋转按摩,同时令患者轻转颈部,直至症状消失为止。按摩后溪穴有解除痉挛、利血止痛之功效。

陈丹/文

## 教你健康吃火锅

## 推荐菜品:菌菇拼盘、蔬菜拼盘、豆制品

要想吃到健康、养生的火锅,在选择锅底、蘸料、配菜时应注意:锅底尽量选择清汤底料,还可以选择菌汤或番茄汤作为锅底,尽量少吃牛油、麻辣的锅底,因为这类锅底中,往往脂肪、钠含量超标。蘸料可以多选择葱、姜、蒜、芝麻、花生等进行混合调味,少选择酱料,如牛肉酱、沙茶酱。北方人吃火锅少不了芝麻酱,芝麻酱中含有丰富的矿物质,与重庆火锅搭配的油碟相比,芝麻酱是不错的选择。配菜的选择有很多需要注意的。肉类尽量选择瘦肉,鱼、虾等水产品可作为首选肉类。很多人喜欢的动物内脏,涮火锅时要少吃。另外,建议少吃火锅丸子。因为火锅丸子中往往会添加盐、油等。菌类可选择平菇、金针菇、鸡腿菇、木耳等菌类拼盘,推荐未经油炸的豆制品(豆腐、千张等)。海带、裙带菜等藻类,西兰花、花菜等十字花科类蔬菜,油菜、油麦菜、小白菜、菠菜、生菜等蔬菜拼盘也是不错的选择。这些蔬菜膳食纤维含量高、热量低、饱腹感强,对于

控制食物摄入总量也有帮助。

## 吃健康火锅,下面几点不能忽视。

1.控制摄入总量。由于大多数人吃火锅的时候,都是与朋友、家人边聊天边吃,这样很难控制一餐摄入的食物总量,不知不觉就吃多了。

2.不能吃太烫。滚烫的食物会损伤口腔和食道,如果加上麻辣的刺激,很容易引发炎症或溃疡。

3.不喝火锅汤。久煮的火锅汤中脂肪、嘌呤含量都较高。

4.肉类要煮熟。在涮肉时一定要把肉涮熟,因为半熟的肉中可能含有未被杀灭的细菌或寄生虫,吃下后容易引起腹泻等症状。

另外,最好不要连着几天都吃火锅,这会加重肠胃负担。吃完火锅后的下一顿饭,可选择清淡的杂粮粥、清炒时蔬等。

刘婧超/文



## 手脚冰凉 试试三款食疗方

人参枸杞汤。取人参、枸杞各25克,加入1500ml水,用大火煮沸后,再用小火煮15-20分钟,即可饮用。

人参核桃饮。取人参7-8片,核桃仁15-20颗,加水没过人参、核桃仁,用大火

煮开后,再用小火煮10-20分钟,睡前饮,可只喝汤汁,但最好将熬煮的渣一并服用。

红枣龙眼饮。取红枣、龙眼适量,加水熬煮,即可饮用。适合贫血、容易感到头晕的人。

李菁涵/文