

■ 古人养生 ■

纪晓岚原名纪昀,是清代著名政治家和文学家,曾任《四库全书》总纂修官,著有《阅微草堂笔记》。纪晓岚年轻时才华横溢、风流倜傥,晚年亦身康健,最终以 82 岁高龄寿终正寝。究其养生之道,主要体现在机智、幽默、豁达、饕餮八个字上。

机智

纪晓岚从小就天资聪颖机敏而著称。一次,和小伙伴一起玩耍时,他不小心把球掷进一位恰好路过的府官轿内。上前讨要时,府官出了个上联让他对:“童子六七人惟汝狡。”纪晓岚思索一会,便想出下联:“太守二千担……”然后又卖关子说:“要是还球,就是‘独公廉’,不然就是‘独公贪’。”惊叹之余,府官只好将球抛还于他。从官之后的纪晓岚也是凭借这一点,以

■ 温馨提示 ■

每年早春季节,是心绞痛的高发季节。这是因为身体受到忽冷忽热空气的刺激,血管遇冷剧烈收缩,血液循环阻力增大,使冠状动脉的血液循环发生障碍,出现心肌供血不足,而后引起缺血缺氧现象。此病多发生于中老年人,尤其是有高血压、高血脂、动脉硬

纪晓岚养生八字诀



清正廉明的耿直本性和铁齿铜牙的雄辩之才,与贪官污吏巧妙周旋、从容应对。从而博得了民众的一致褒奖,也让自己时刻立于不败之地。在养生方面,他也主张要在灵活多变的基础上,因人而异、区别对待,不能生搬硬套,仅局限于一章一法,并打比方说若只按棋谱的路数下棋或单就医书的方子治病,则棋必输,病亦难治。

幽默

生活中的纪晓岚直来直去,爱说爱笑,是一个真正懂得幽默的天才,他说起笑话来信

手拈来,出口成章。有一次,纪晓岚在朝当班,有个内廷太监硬要让他讲故事。纪晓岚有意推辞,那位太监却依然纠缠不已。无奈,纪晓岚便一本正经地说:“从前啊,有一个人……”说到这里不吱声了,两只眼睛望着太监,太监见不言语就急着问:“这个人下边怎么了?”纪晓岚摇了摇头惋惜地说:“下边没有了!”哭笑不得的太监这才明白原来他是在借身体缺陷揶揄自己,可还是被逗得笑不拢嘴。可见,对纪晓岚来说,幽默不仅只是一种先天的禀赋,更是一种生活的艺术,有了它,无论遇到什么忧愁和烦恼,都会一笑而过,烟消云散。

豁达

事能知足心常泰,人到无求品自高。”这句话本是纪晓岚先师陈伯崖撰写的一副对联,表达了其淡泊名利、不计荣辱的性情操守。有感于此,纪晓岚

也将这句话悬挂于书房,当成自己的座右铭。生活中的他一生都以此为原则,在为人处世方面力求做到豁达开阔、知足常乐,这让他拥有了常人难以企及的宽广胸怀和乐观心态,就算遭遇不幸,他依然能淡然视之,积极应对。

饕餮

说起饮食方面的习惯,纪晓岚和现代人所提倡的“少荤多素、清淡为主”的做法截然不同。平时,他很少吃蔬菜和米面,对吃肉情有独钟。乾隆时军机大臣英和曾经亲眼目睹其海吃时的盛状:但见仆人端上一盘子火腿肉,看上去三斤左右。纪大才子一边陪客人聊天,一边大吃大嚼,须臾之间,风卷残云般就吃完了一顿饭。可见,无论从吃相食量,还是喜好偏爱方面,他都能算得上是一位真正的饕餮之徒。

米晓红/文

早春需防心绞痛

化的人患病率最高,故应提高警惕。

早春时节预防心绞痛,需要做到以下几点。首先要防寒保暖,防止身体着凉。早晨起床后,最好喝一杯热蜜水或热牛奶,不要空腹参加剧烈的体育运动。其次,生活要有规律,早睡早起不熬夜,避

免过度疲劳。第三,饮食要清淡,不吸烟,不喝酒,不吃过度油腻及刺激性的食物,如肥肉、辣椒、浓茶等,多吃蔬菜、水果。第四,注意预防感冒。因为感冒是引起心绞痛发作的诱因。万一感冒后要及时治疗,防止重感冒引起心绞痛频繁发作。第五,坚持

服药。早春是心血管病人的“多事之秋”,有高血压、冠心病的人,要遵照医嘱按时服用所需的药物,一旦发生心绞痛,就应该卧床休息,及时含服硝酸甘油片或速效救心丸,若是心绞痛仍不缓解,就要立即去医院治疗。

董天恩/文

部队专家中医穴位埋线治疼痛

原解放军 260 医院大校军衔副院长、军级技术专家、主任医师白和平教授,



主要使用原国家卫生部推广的中医穴位埋线疗法(见卫通【2005】14 号文件)治疗膝关节退变增生、半月板损伤、滑膜炎积液、腰间盘突出、骨质增生、腰椎管狭窄、头痛、牙痛、咽痛、三叉神经痛、颈肩背臂手疼痛麻木、胸痛、腹痛、股骨头坏死、带状疱疹后神经痛、脊柱炎、盆腔炎、全身各关节痛等。还治疗头晕、晕车、失眠、高血压、面瘫、面肌痉挛、鼻炎、胃肠炎、便秘、尿失禁、哮喘、癫痫、呃逆、牛皮癣、湿疹、皮炎、皮肤瘙痒症、胆囊炎胆石症、糖尿病、中风偏瘫后遗症等。

联系电话:15128103019

皮肤干痒 冬瓜皮煎水沐浴

皮肤干痒时,将晒干的冬瓜皮煎水后沐浴,再把冬瓜皮贴于患处,可帮助止痒。皮肤瘙痒处肿胀的患者,用冬瓜皮水擦拭和贴瓜皮于患处,每天 2 次,可消水肿。

杨希川/文

吃得太油腻 饭后易犯困

一吃饱饭就开始犯困,多半是你这餐吃得不对。有些食物吃到胃里后,会使我们的血糖快速升高,容易引起困意。比如同样是米饭,吃白米饭容易犯困,而吃糙米饭就稍微好点。蔬菜也类似,根茎类蔬菜会让血糖升得快,而叶菜则没那么明显。

王国林/文

■ 保健支招 ■ 水桶苹果体型男性瘦腹法

年过 40 岁的男性,不论胖瘦,腹部是最容易堆积脂肪的。腹部脂肪就像一个炸弹,堆积越多,危险性就越大。男性减腹部要根据自己的体型选择健身的侧重点——“水桶男人”要有氧减腹,而“苹果男人”则要力量塑腹。

“水桶男人”要有氧减腹

水桶型身材的人,往往不仅有大肚子,全身也被大量的脂肪所覆盖。只有通过大量的有氧运动,使脂肪转化为能量被身体消耗掉,才能降低全身的脂肪含量,达到减脂的效果。

减腹计划:一星期运动 3 次,隔一天锻炼 1 次。锻炼前进行 15 分钟热身,如慢跑、身体拉伸等。热身后,再进行 35-60 分钟的有氧运动。有氧运动进行的时间和强度要因人而异,循序渐进。体质弱的人,要从快走开始练起,速度保持在 5.5-6.5 公里/小时。待强度适应后,有氧运动的强度应保持运动中感觉呼吸急促,但可以说话的状态。适应一个星期后,可以适当加大有氧运动的强度。如慢跑、打乒乓球、

此外,吃得太油腻,也会使人容易犯困,因此要稍微清淡一点,如果不是自己做,可以用热水涮着吃。还有就是保证规律饮食,每餐减量,在三餐之外,可适当增加餐次,例如,午饭后三小时,来点水果、坚果。

“苹果男人”需力量塑腹

对于体重正常的中年男人来说,如果腹部体脂超过 25% 也属于肥胖。苹果型身材的中年男性,应该在进行少量有氧运动的基础上,更着重于力量的训练。在有氧运动后,加入有针对性的腹部力量训练,才能使腹肌日益结实而不易再堆积脂肪,但肌肉力量训练不能急于求成。

减腹计划:仰身触足训练上腹。平躺后,舒展腿部并上抬与地面几乎垂直,手臂向头部后伸。尽可能保持腿部绷直,完全使用腹部的力量使上身抬起,手尽量触碰到足尖。

仰身侧触膝训练侧腹。平躺后,手交叉于头部下方,抬腿与地面垂直,弯膝。用下颌引领你的上身上仰,以右肘触右膝,而后用左肘触左膝,每侧各 15 次。

仰卧抬腿训练下腹。平躺,手交叉于头部下,抬起双腿直至与地面垂直,然后放下,脚不要触到地面。 刘姿含/文

