

名人养生

学者徐中玉的四大养生之道

徐中玉(1915-2019),著名文艺理论家、学者,历任华东师范大学中文系教授、主任和文学研究所所长。2014年12月,荣获第六届上海文学艺术奖“终身成就奖”。以下是徐老生前的养生之道。

走走练练强筋骨

走路是徐老坚持多年的良好习惯之一,每天早晨,他都要到楼下小区或附近公园去散步,数十年如一日,从不间断。即使退休之后,徐中玉每天的日程依然安排得满满当当。当有人问及身体能否承受得了时,徐中玉笑答:“我习惯了6点起床,散步健身,工作健脑。坚持走路,保持工作状态!”他认为,走路不仅能锻炼筋骨,也能活跃思维,对身心健康非常有益。



徐中玉

说说笑笑畅心扉

生性豁达开朗、胸怀坦荡的徐老,平日最大的特点便是爱说爱笑。生活中,他的心情总是挂在脸上,很少去刻意掩饰。他心直口快,不管遇到什么事,都喜欢一吐为快,往往心里怎么想,嘴上就怎么说。不仅如此,他还爱笑,就算遇到不顺心的事,也能在微笑之中,一掠而过。这样的性格,决

定了他的内心很少为忧伤和烦恼所困惑。尽管也曾历经磨难,但他依然能坦然面对、淡然处之,做到临危不惧、宠辱不惊。他一生之所以能顺利跨过每一道坎,也正是得益于这种积极乐观的开朗性格。

读读写写忘烦忧

在徐老家中,人们看到最多的东西便是书。正如他自己所说:“现在新书都没地方放,连吃饭的地方也没了。看书学习是我一辈子的工作,搞学问更是我的使命。”徐老每天起床后就开始拿起书本,开启一天美好的阅读时光。不仅如此,好多时候,还要边读边写摘抄。最让人敬佩的是,有几年患病的日子,他依然坚持每天戴老花镜或拿放大镜,为以前写过、编过的书纠错勘

误。爱读好写的习惯,不仅成就了他一生挚爱的事业,也有助于忘却烦忧,让生活充实富足之中充满别样之趣。

吃吃喝喝益身体

饮食习惯方面,徐老向来坚持简单随意、粗茶淡饭的原则。除了新鲜果蔬之外,他从不吃油腻食品和滋补之物,甚至连几十元一斤的虾,在他看来也都是“奢侈品”。他一般是早晨一杯牛奶、一个鸡蛋,中午一荤一素一汤,晚上吃面条、水饺或汤圆。他经常对人们说:“而今富贵病如此多,大多与吃得太多、太油腻有关。”另外,徐老喜欢喝茶,他曾风趣地说:“看来,为了尽可能争取健康,继续工作,我注定要喝一辈子绿茶了。”

赖晓雯/文

温馨提醒

蜂蜜。蜂蜜有很强的抗菌能力,成熟的蜂蜜久置后也可以食用,没有严格的保质期,只是与新鲜蜂蜜相比营养价值略差些。但作为食品上市都要求标明保质期,一般把蜂蜜的保质期定为两年。需提醒的是,如果不是成熟的蜂蜜或者是掺了水的劣质蜂蜜,久置后会发酵冒泡、变酸,是不能食用的。

红糖、白糖。红糖、白糖和盐都有很高的渗透压,可以抑

制微生物繁殖,不易腐败变质。但红糖和白糖经过长时间放置,容易吸水潮解,最好不要食用。食盐长时间放置,里面的碘容易挥发,导致碘流失。

酱油、醋。酱油是经过发酵制成的,如果过期,就会产生黄曲霉毒素,会致癌。食醋过期最好也不要食用,因为过期的醋会产生变质的化学物质,会导致胃肠疾病的发生,出现消化不良、腹痛腹泻、肠

过期食物危害大



道炎症等症状。

食用油。食用油久置会有植物残渣,出现油脂的酸败现象。食用油中的亚油酸成分,易与氧气发生化学反应,这个反应叫“油脂氧化”。食用油的哈

喇味就是油脂氧化、酸败的结果。油脂酸败后,加热时烟大、呛人,其中的分解产物环氧丙醛,食用后容易中毒。并且过期的食用油会被氧化,产生过氧化脂质,危害血管健康。

米面、豆类。面粉长时间放置会生虫,这种虫会产生一种“苯醌”毒素,是典型的致癌物。过期的豆类和米,容易发生霉变,甚至产生致癌物质。

高会芳/文

保健支招

三种躺法
帮你躺出好身材

一、仰面躺在床上,双手放在身体两侧,两腿并拢,双手交叉伸直在头顶,拉伸手臂和肩部肌肉,两分钟后脚面绷直,拉伸腿部肌肉,保持两分钟。

二、双手抱一个靠垫或者抱枕,脸侧着贴在靠垫上,双肩水平,胸部不要放在靠垫上,臀部则与床垂直方向,上面的腿水平伸直,尽量拉伸腿部肌肉,下面的腿自然弯曲,脚放在上面腿的下方。看电视或者睡觉这个姿势都是最舒服的。

三、仰面躺在床上,用擀面棍在腹部按照上下顺序擀20遍,从胸以下擀到骨盆处即可,大约是脐下三寸的位置,通过擀的力量可以把堆积的脂肪代谢掉。

祁林/文

食疗宝典

润肺止咳
喝银耳杏贝百合汤

材料:银耳25克、杏仁10克、川贝母10克、百合15克、蜜枣2颗。

做法:杏仁、川贝母、百合和蜜枣洗净,杏仁去衣,放入沸水中,用中火煲一小时,再放银耳,继续煲半小时,即可饮用。

功效:此汤可润肺止咳,养阴生津,清热除痰。

符佳/文

春季饮食锻炼注意啥

春季注意饮食的调养能帮助人体快速适应季节的转变,而适当的户外活动能荡涤体内污气,增强心、肺功能,补充维生素D3,增加钙的吸收。在饮食和锻炼上,人们要遵循以下原则。

饮食三讲究

讲究食物的阴阳互补。食物分寒、热、温、凉、平五种属性。在烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时,需要添加葱、姜、酒、醋类温性调料,以防止菜肴性寒偏凉;在食用韭菜、大蒜、木瓜等助阳类菜肴时,配上蛋类等滋阴食材,达到阴阳互补之目的。

讲究多吃时令菜。常言“不时,不食”,就是说,不是这个季节的蔬果就不吃。春季时令菜包括韭菜、莴苣、小葱、蒜苗等;滋养肝肺的春季水果有草莓、青梅、杏、樱桃等。

讲究省酸增甘养脾气。春季可以多吃养脾的甜食,如红枣、蜂蜜等,少食或不食酸和辛辣食品。午餐适宜补充炖汤食品,如胡萝卜排骨汤、白果乌鸡汤等,既可补充人体在季节过渡中需要的水分,又可增加蛋白质的摄入,有助于增强人体抵抗力。

锻炼五不宜

不宜早。晨间气温低、雾气重。过早出户,人体骤然受冷容易患伤风感冒或致哮喘病、慢性支气管炎急

性发作,寒冷刺激还易诱发心脑血管病急性发作。老年人应在太阳初升后外出锻炼。

不宜空。老年人新陈代谢慢,早晨血流相对缓慢,体温偏低。建议在晨练前喝些热饮,如牛奶、蛋汤、咖啡、麦片粥等,以补充水分、增加热量、加速血液循环。糖尿病患者尤其不能空腹运动。

不宜露。早晨户外活动,要选择避风向阳、温暖安静、空气新鲜的旷野、公园或草坪等,不要顶风跑,更不宜脱衣露体锻炼。

不宜激。老年人体力弱,适应性差,运动一定要量力而行,循序渐进,微微出汗即可,那种大汗淋漓的激烈运动容易诱发心、肺疾病。

不宜急。晨起后肌肉松弛,关节韧带僵硬,建议在锻炼前轻柔地活动躯体、扭动腰肢、活动关节,事先做5-10分钟的热身,让各个关节充分活动后再出去运动,防止因骤然锻炼而诱发意外事故。

楼慧玲/文

