

名人养生

萧克将军的养生之道

萧克,1907年出生在湖南嘉禾县一农家,黄埔军校四期毕业。1925年他投笔从戎,从长征之前到建国之后,一直是我军高级将领之一,1955年授予上将军衔。萧克2008年逝世,在开国上将中,他是比较长寿的一位,这与他的良好习惯密不可分。



萧克了练字,萧克读书也如醉如痴。上学时,他除去学习必修课外,还大量阅读课外书,常常是一盏煤油灯陪伴他读书到深夜,养成手不释卷的习惯,后来,无论是戎马倥偬还是繁忙工作中,他都要抽时间读书。通过坚持不懈的练书法和海量的阅读,萧克丰富了知识,开阔了视野,坚定了信仰,愉悦了身心,对其长寿有着重要裨益。

钟情翰墨 手不释卷

萧克虽出生在农家,但却是在书香门第。在这样的家庭氛围中,他养成了挥毫泼墨和手不释卷等良好习惯。这些好习惯对于修身养性、愉悦身心,都有着非常重要的意义。萧克很早就喜欢书法,启蒙老师是他的堂哥。写字时要保持“四正”:心正、身正、纸正和笔正,就是堂哥教他的。萧克一直坚持按照“四正”要求练习书法,特别是退休以后每天至少练两个小时的字,很少间断。除

萧克不仅酷爱书法和读书,他还非常擅长和爱好写作,而且,诗歌、散文、小说无所不能。最有代表性的是,他在战事频仍的环境中创作的长篇小说《浴血罗霄》。那是在红军长征结束以后,萧克基于对红军生活的回忆,产生了创作小说的冲动,因此,到了甘肃省镇原县城外,他便开始了《浴血罗霄》的写作。不久,抗日战争爆发,他身为八路军副师长,因忙于战事,小说创作时断时续。然而,他但凡有点空闲,就重新执笔。几年后,40万字的《浴血罗霄》杀青。笔耕不辍,不仅激发了萧克的活力,充实了他的日常生活,使他一直保持着积极向上的心态,也为他的长寿增加了砝码。

笔耕不辍 成果丰硕

萧克不仅酷爱书法和读书,他还非常擅长和爱好写

荣辱不惊 低调淡定

几十年的革命生涯,萧克不论遇到什么困难从不悲观失望,有了好事也不会欣喜若

狂。他在红军长征前就是军团长,抗战时期任八路军120师副师长。解放后我军第一次授衔,八路军三大主力师六个正副师长五个是元帅,只有他是上将。对此,他毫无怨言,坦然面对。后来,他由部队高层领导改任农垦部领导,立即走马上任,从零学起,很快由外行变成了内行,把工作干得有声有色,为农业发展做出了重大贡献。作为参加了北伐战争、南昌起义、井冈山斗争、万里长征和抗日战争、解放战争的开国将军,萧克始终保持着艰苦奋斗、不骄不躁的作风。萧克一生无论荣辱,心态都保持平和。逆境中不怨天尤人,自暴自弃,顺境中不忘乎所以,趾高气扬。从容面对一切问题,不因荣辱而大喜大悲,这种心态对健康是非常有利的。

申德明/文

保健支招

扁平足常见的症状主要包括八字脚步态、关节疼痛、足部肿胀压痛、足外翻等;还可能引起足底筋膜炎、跟腱炎等疾病。一般来说,扁平足人群的跑跳、行走能力会受到影响,小腿和足部也比一般人容易疲劳,不适合长时间运动。患者平时应重视功能训练,以增加足部和下肢肌群力量及

稳定性,从而达到给足弓减压的目的。下面介绍几种针对扁平足的锻炼方法:

足底筋膜放松。端坐或站立位,脚踩筋膜球来回滚动,放松和激活足底,左右两侧各保持两分钟以上。

短足运动。站立,以大脚趾为首,连同其余四趾向地面压,将脚趾与足跟的距离缩

短,察觉足弓的缩短和抬高。注意保持足跟中立位,脚踝不能有大的内翻动作。保持10秒,10次为1组,做3组。

提踵站立。双脚打开与肩同宽,大脚趾指向前方,保持脚跟处于中立位,脚跟上抬保持稳定,10次为1组,做3组。

踝关节灵活性训练。坐位,双脚同时做跖屈、背屈、内翻、



外翻的动作,尽最大努力使动作至最大角度,保持5秒,10次为1组,做3组。王琳/文

常做四种训练矫正扁平足

按揉太冲穴 缓解偏头痛



太冲穴位于足背上第1、2跖骨接合部之前凹陷处,也就是第一、二脚趾缝向上找,大约有两指宽的地方(如图),太冲穴具有疏肝理血、益肝明目、舒筋通络之功效,常应用于治疗多种疾病,也是治疗偏头痛的要穴之一。

经常按揉太冲穴,可以清肝胆余火,疏通少阳经气,从而达到止痛的目的。按揉时,以有明显酸胀感为宜。张莎莎/文

食疗宝典

桑杞代茶饮 辅助稳血压

配方:桑寄生4克、枸杞子4克、决明子5克、丹参6克。

做法:开水冲泡或者煎煮15分钟饮用。

适合初期高血压的调理,或者高血压患者服用西药降压的同时辅助稳压。

决明子有通便的作用,脾虚腹泻的患者慎用。(请在医生指导下使用) 彭莉/文

老年人是否需要做甲流筛查

近期,不仅甲流高发,也是感冒等呼吸道疾病的高发期。老年人是否需要做甲流筛查?专家表示,需要根据患者的流行病学史、体温、全身症状等情况来决定。如果患者是化脓性扁桃体炎、泌尿系统感染或皮肤软组织感染、细菌性肺炎等有明确原因导致的发热,一般不用做甲流筛查。甲流属于病毒性感染,患者往往会有明显的上呼吸道感染症状以及全身症状,如高热、肌肉关节酸痛等。医生会根据患者具体情况,有

选择地给患者筛查甲流。

甲流主要以发热、头痛、肌痛和全身不适起病,体温可达39℃-40℃,可有畏寒、寒战,多伴肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状,常有咽喉痛、干咳,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红、眼结膜充血等。

儿童、老年人;合并有基础疾病,如慢阻肺、慢性肾功能不全、肝功能不全、免疫抑制人群等;妊娠晚期和围产期的妇女;肥胖人群等都属于甲流高危人群。甲流高危人群除接受抗病毒治疗,还要密切观察体温的变化,如果持续三天发烧不退,建议前往医院就诊。另外,甲流感染还可能侵犯下呼吸道,如果症状持续一周没有缓解,甚至加重,也要及时前往医院做进一步检查,警惕病毒性肺炎等情况的发生。

刘旭/文



缓解体癣试试核桃青皮

体癣是由真菌引起的常见皮肤病,一般不易治愈且容易反复。用新鲜核桃的青皮治疗体癣效果好,且治愈后复发率低。核桃青皮又名青龙衣,其中含有β-谷甾醇、齐墩果酸和氢化胡桃叶醌的抗真菌物质,这些物质可以抑制真菌的繁殖和生长,起到治疗体癣的功效。

不易清洗),每天擦3-5次,一般10-20天症状可缓解,1个月可明显改善体癣。也可以将新鲜核桃青皮晒干存放,用10克干核桃皮煎水洗患处,每天3次,也能收到同样的效果。

华盛/文



具体做法:用小刀将核桃青皮刮下,趁湿在癣上用力擦2分钟(刮皮和擦患处时宜戴手套,以免手染上黑色

图说 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

祖国是家的我 园

我爱我的家 园

马和 任明杰作

中国网络电视台