

名人养生

社会学家费孝通的养生之道

费孝通(1910—2005),当代著名社会学家,中国社会学和人类学的奠基人之一,曾任中央民族学院副院长、民盟中央主席等职。费孝通生前十分重视养生,以下是他的养生之道。

善于用脑 勤于思考

费孝通是一个典型的活到老、学到老、做到老的人,不仅笔耕不辍,著作等身,而且经常思考问题,进行思维劳作。他从十四岁起,就在媒体上发表文章。一般情况下,每年的春夏秋冬三季,是他外出考察调研的季节,而进入冬季便成了他的写作时间。他将前三个季度实地考察得来的第一手材料,加上自己深思熟虑后的认识和感悟,写成一篇篇有分量的文章。

温馨提示

长期吃夜宵易增加患多种疾病的风险。

增加患消化道肿瘤的风险。现在许多人喜欢晚上加餐吃烧烤食品,然而烧烤并不是健康烹饪方式。烧烤食品主要是肉类、动物内脏、海鲜这类高蛋白食物,经过炭火烧烤,这些食物中的蛋白质在高温下会产生苯并芘、多环芳烃类等致癌物质,长期摄入会增加患肠道肿瘤和消化道肿瘤的风险。

在费老看来,健脑为健身之要。因此,他特别重视健脑,而健脑的最好办法就是用脑。他曾说:“希望脑力衰退得慢一些。”为此,他每天都坚持对脑力进行“操练”——用脑、思考,不让思想有一天停摆。

戒烟戒酒 做操不休

费孝通早些年是有抽烟习惯的。但随着年龄增长,抽烟的弊端逐渐显现出来,特别是到了冬天明显呼吸不畅。其实,他很清楚,抽烟有百害而无一利,喝酒适量为宜过则伤身。所以,后来他就戒烟了,连酒也不喝了。结果,身体状况得到明显改善。费老喜欢做健身操,在古稀之年还自创了一套健身操。他每天早上都要活动身体的每个部位,自上而下

不落一处。他先晃动脑袋、颈部,再活动肩胛、肘部、手腕,接下来是腰部,最后是膝关节和脚关节。这一套动作下来需要半个小时。然后,对头部和脸部进行按摩。稍事休息后,他再散步二十分钟。一天下来,一般他都要走六千来步。这样的活动费老坚持了二十多年,对他的健康长寿起到了很大作用。

心态平和 乐观大度

费孝通的一生并非一帆风顺,他遇见过无数的沟沟坎坎,但都挺了过来。最大的磨难莫过于情感的重大打击。当年,他和大学同学恋爱,感情非常好。可是,结婚才三个月,爱妻就不幸去世了。有人曾问他怎样才能心平气和,他说:



费孝通

“有人说我像弥勒佛,弥勒佛好嘛!心胸开阔,大肚能容。”熟悉他的人都知道,他有广泛的业余爱好和积极向上的心态。年轻时,他喜欢打球、划船等体育运动,后来又对围棋、桥牌等产生了浓厚兴趣。尤其是围棋,一般人根本不是他的对手。他还非常喜欢欣赏音乐。闲暇时,他的业余生活总是安排的丰富多彩。乐观积极,怡然自得的心态,让他总是笑容满面。

申德明/文

长期吃夜宵易增加患病风险



导致肥胖。晚上人体新陈代谢下降,消耗的能量也会相应减少,多余的能量就会变成脂肪存储在体内,长时间如此

会导致体重上升。

血脂增高。晚上吃夜宵如果总是吃一些高脂肪和高蛋白的食物,体内的血脂就会出现增高的情况。如果晚上吃太多的夜宵,食物脂肪和胆固醇的摄入量也增多,会令肝脏合成更多的低密度脂蛋白和胆固醇,导致高脂血症,增加动脉粥样硬化和冠心病的发病风险。

诱发失眠。晚上如果吃得太饱,体内的器官就不能够休

息而要继续工作,导致大脑兴奋度增强,容易引起失眠。

吃夜宵需要注意以下几点:

尽量避免吃高热量、高油脂难消化的食物(如烧烤),吃也要少量,和烧烤相比,面食、粥、水果等更健康;吃完夜宵不要马上躺下休息,可以适量运动,帮助消化;如果不能避免熬夜,第二天可以晚起,保证一天6-8小时睡眠。

曾晶/文

食疗宝典

喝紫苏鱼头汤
缓解春困

材料:鱼头1个,鲜紫苏叶30克,鲜薄荷叶10克,生姜30-50克,葱段、胡椒粉、食盐、花生油各适量。

做法:先将鱼头对半切开,用油煎至两面金黄,加入开水,煮至鱼汤呈乳白色。加入鲜紫苏叶、鲜薄荷叶、葱段、胡椒粉和食盐即可。

功效:紫苏有发表散寒、芳香化湿的功效,且能去鱼腥味。薄荷能发散风热、疏肝解郁。搭配鱼头和生姜、胡椒粉可解春困。

韩子涵/文

保健支招

坚持跺脚
有助人体水液代谢

许多通往全身各处穴位的经络大都交汇在足部。因此,脚虽位置居下,但其以经络与全身各部相联系。一个简单的动作——跺脚,就能有很好的养生效果。跺脚的过程就是按摩足底穴位的过程。中医认为,跺脚这个向下的瞬时动作因势利导有助于引浊气下行,加速人体水液代谢及毒素排出。

具体方法为:将一只脚抬离地面15-20厘米,用力向下跺,以全脚掌着地,之后换另一只脚,如此左右脚快速交换跺,每天坚持30分钟,以微微出汗为宜。需注意,老年人应适当减小力度、放慢速度,患有下肢骨关节病者不宜做此动作。

代金刚/文

增强记忆力 牢记健脑三字经

大脑用进废退,用脑越勤,脑子就越灵活。

要护脑 多动脑

多动脑,一个非常有效的办法就是学外语。大脑里有一块被称为前额皮质的区域,它直接影响你的决策能力,而学习外语可提高这块区域的能力。北京中医医院陈彤云教授每天都要背英语,她说,活到老学到老;如今她已快90岁了,思维清晰,还在出门诊,老患者的名字都能记得住;而且,她的皮肤滋润的,比很多50岁的女性皮肤还要好。

要补脑 重营养

从营养角度也可以增强记忆力。乙酰胆碱是大脑传导信息化学物质,它在大脑中含量越多,记忆力也就越好。乙酰胆碱的合成需要胆碱的摄入。蜂蜜、鱼、瘦肉、牛奶、豆腐、大豆或含纤维多的蔬菜都有较多的胆碱,含胆碱最丰富的食品是蛋黄,被人体吸收的胆碱直接进入脑内,

它在脑中与醋酸结合,生成乙酰胆碱。另外,糙米、全麦、蔬菜、水果、豆制品、硬壳食物等对大脑好。进餐时细嚼慢咽,多嚼几下,常叩齿,也能增加大脑的供血量。

嘴不停 手莫闲

讲演、朗诵、唱歌、聊天、讲故事等称为“话疗”。研究发现,大脑衰老是因为脑细胞内代谢物脑褐素的堆积,而“话疗”可以锻炼大脑思考,控制脑褐素的积累。著名健康教育专家万承奎如今已是八旬老人,还可以连续演讲3小时,不看稿、不坐凳、不休息、不喝水。他24年来共演讲2300多场,直接、间接听众达1.5亿人次。演讲的经历,让他如今依然思维敏捷,就连各项调查数据都能谨记于心,不差分毫。另外,勤动手也可以减少脑褐素的积累。打电脑、玩健身球、打羽毛球、下棋等,当“左撇子”,都能让大脑年轻。

转眼珠 助回忆

多转眼珠记忆好。左右来回快速转动眼珠能刺激大脑海马区,如果有暂时性的遗忘症,这种方法可以帮你回忆起忘记的信息。除此之外,还有几个办法有助于回忆:把每天要做的有意义的事记到日记本或留言牌上,既备忘又健脑;常用的东西要有固定的地方存放;想起的事马上就办,不要拖拉。

于萍/文



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 我是家的祖国

我 爱 我的 家 园

任明华作

人民日報 中国网络电视台