

名人养生 || “百校之父”田家炳的养生解读

田家炳 (1919-2018), 祖籍广东梅州, 香港企业家、慈善家, 田家炳基金会创办人, 被誉为“中国百校之父”。很多人都觉得田家炳先生的长寿有他自己的秘诀, 但是从公开的资料中我们却很难找到诸如饮食、锻炼之类的养生之道, 那让我们从他的生活方式中进行一下养生解读。



田家炳

生活简朴

田家炳拥有亿万家财, 但每月生活开销不到3000元。他在生意场上从不搞铺张的仪式, 儿女婚嫁一切从简, 自己80岁大寿也不摆酒, 一双鞋穿了10年, 袜子补了又补, 常年戴的电子表, 因款式旧得不便示人, 只好装在口袋里……

养生解读: 我们经常看到的长寿老人没有多少是生活奢侈的, 往往都是粗茶淡

饭, 过着简朴的生活, 这才是长寿的真谛! 无论是普通百姓还是商界名人都是如此。比如四川宜宾长宁县老翁镇俄池村7组的百岁老人罗胜腾。他生活很简朴, 从不挑食, 平时赶集、走亲戚都是步行, 基本不乘车。被尊为中国食品工业奠基人和酒界泰斗的秦含章先生, 111岁生日的时候, 身体依然健朗。秦老虽然在酒行业卓有成就, 享受政府特殊津贴, 但却并不在意物质生活, 家里简单朴素,

连地板都还是水泥铺成的。

乐善好施

几十年来, 田家炳先生在祖国各地捐资兴建了1000多个项目, 捐资数目高达10多亿元, 捐出了自己80%以上的财产。对此他接受媒体采访时说: “我虽然不是最有钱, 但我一直在想尽自己的绵力。钱财都是身外物, 特别是看到一栋栋教学大楼拔地而起, 听到万千学子的读书声, 精神上的享受比物质上的享受好得多。”

养生解读: 有德行的人更有助于长寿。研究显示, 乐于助人的老年人比那些只顾自己或只想“占便宜”的老人更为长寿。给他人无私的帮助可以激发自身体内的“护理行为系统”, 进而降低压力激素, 促进“亲密激素”等有益身体恢复的激素分泌。

淡泊名利

田家炳在接受媒体专访时曾说: “名声太响是负担。我不是想用钱来换取任何名誉, 只想自己开心、社会有益。我一向喜欢做实在的事情, 名声太响了, 就会华而不实, 觉得是个负担; 实而不华, 我更容易负担些, 所以我不重视怎样去宣扬自己。”

养生解读: 淡泊名利的人才能做到宁静致远, “静”以养神是养生的一种高境界, “淡泊名利”用中医经典古籍《黄帝内经》中的话说就是“恬淡虚无”。中医常说“医道同源”, 道家的经典著作《道德经》和《庄子》中, 都留下了不少谈养生的至理名言。庄子认为, 只有不为名利所羁绊的人, 才能获得精神上的自由和身心上的健康。 王森/文

保健支招 ||

“五步法”帮您应对耳鸣

老年性听力下降使老人对外界的声音感知减弱, 长期听力下降伴耳鸣, 会使患者产生烦躁、焦虑、害怕或抑郁的情绪。出现耳鸣, 不妨通过以下“五步法”加以应对:

第一步: 咨询专家, 更好地了解 and 认识耳鸣, 减轻恐慌, 并逐渐适应耳鸣。也可让专家指导如何与耳鸣共处, 缓解心理压力。

第二步: 选择自己感觉舒服的音乐或自然界丰富的声音, 刺激兴奋皮层和皮下意识部和潜意识部, 从而直接或间接地抑制自主神经活动, 起到抑制耳鸣的作用。让自己放松对耳鸣的警戒, 从而忽略它的存在。

第三步: 松弛训练可以减轻紧张、焦虑、抑郁的情绪, 使身心放松。例如, 放下生活中



繁琐的事情, 抛去不愉快的情绪, 保证好的睡眠等。必要时可以遵医嘱口服安定类药物。

第四步: 出现耳鸣, 立即

把注意力转移到最能吸引自己的事情上, 如听音乐、读书、看报、旅行等。

第五步: 不少老人盲信药物、针灸等治疗。其实, 佩戴助听器或植入人工耳蜗是治疗老年性耳聋耳鸣的最优选择。用助听器并不会造成听力进一步减退, 在需要助听器时拒绝用才会加重听觉疲劳, 加速听觉退化。 黄敏/文

食疗宝典 ||

夏季润燥 喝瓜子芝麻糊



取白芷60克、当归60克、川芎60克、甜瓜子60克、炙甘草60克、松子仁30克、糯米150克、黑芝麻500克。将白芷、当归、川芎、甘草四味药浸泡、煎煮、滤汁。以药汁充分浸泡甜瓜子、糯米、松子仁, 再浸泡、晒干, 直至药汁用完。再将甜瓜子、糯米、松子仁加上黑芝麻一起炒香, 研为细末。沸水冲糊食用, 一日2次, 每次30克。此方具有活血补血、乌发养颜、润燥润肤、润肠通便之功效。

中医认为, 洁肤乌发, 离不开肺主皮毛; 排除宿便, 靠的是肺与大肠相表里; 养颜美容, 依赖于脾胃生化之源。方中甜瓜子性寒味甘, 归肺、胃、大肠经, 具有活血散瘀、清肺润肠的功效; 松子仁微温味甘, 归肝、肺、大肠经, 具有润燥滑肠的功效。

当归、川芎养血活血, 所谓血充而毛发自润, 容颜自美。白芷性温味辛, 归肺、脾、胃经, 属于祛风解表药, 因气味芬芳, 又名“香白芷”, 能祛风通窍洁肤美容。甘草、糯米、黑芝麻有益气健脾、养胃润燥之功效。

刘晓秋/文

调养五脏助您容颜焕发

想要好气色, 从“心”做起

中医认为, 心主血脉, 其华在面。所以, 当我们心功能正常时, 面色就自然显得红润有光泽; 相反, 如心血亏少, 则面色发白, 常伴有健忘多梦、眩晕等。

建议: 多吃些养心补血的食物, 如用龙眼、莲子、红枣等煮粥。请家人协助按按心俞穴。心俞穴位于第五胸椎棘突、旁开1.5寸处(图1), 可宁心安神、通调气血。在入睡前按揉此穴, 有助于补心血。



心俞穴

图1



大敦穴

图2

淡化斑点, 需充盈肝血

中医认为, 肝主藏血, 主疏泄。如肝失疏泄, 就会气机不调、血行不畅, 表现为面色青黄, 脸上容易出现黄褐斑、蝴蝶斑等。

建议: 平时可以多吃些枸杞、银耳等, 还可以喝点玫瑰花茶来疏肝理气。养肝、护肝的最好方法是晚上23点前就寝。经常按揉大敦穴。大敦穴是疏肝理气的要穴, 位于足大趾末节外侧, 距趾甲角约2毫米处(图2)。

补出好唇色, 健脾最重要

脾是气血生化的源头, 如果脾出问题了, 反映在口唇就表现为口唇色泽发白, 嘴唇发干, 甚至干裂、起皮。出现上述口唇问题, 就说明你要健脾了。

建议: 脾失调的人, 可常用山药、党参、茯苓、白扁豆等熬粥喝, 有健脾

和中之功。

“战痘”就要肺气足

中医认为, 肺主皮毛, 开窍于鼻。肺气失调, 宣发功能就会减弱, 毛孔开合、代谢失常, 表现就是皮肤水油不平衡, 容易干燥起皮或出油, 甚至出现痤疮、脂肪粒、酒糟鼻等。

建议: 白色入肺, 补肺气平时可多吃些百合、竹蔗汁、茅根、荸荠等, 它们不仅口味清甜、温润, 还可缓解肺燥。经常按摩鼻子, 能宣肺通窍。比如捏鼻尖, 用食指和拇指捏住鼻尖, 揉至鼻部发热、呼吸通畅为止; 还可推鼻子, 将双手中指的指腹放在鼻子两侧, 上下反复推按。

只要肾好, 青春不老

肾乃“先天之本”, 主藏精。肾虚, 人就容易出现未老先衰, 比如容颜晦暗、鬓发斑白、早生皱纹等。

建议: 多吃补肾食物, 如枸杞子、莲子、黑木耳、桑葚、黑芝麻、核桃等。

霍晓丽/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

祖国是家的家园

我爱我的家

书画 任华伟作

中国邮政集团公司 人民网 中国网络电视台