

名人养生

# 历史学家刘绪贻 人生莫当闲

2018年11月11日,著名历史学家、社会学家、武汉大学教授刘绪贻先生不幸因病逝世,享年105岁。回顾刘绪贻的一生,他不仅在历史、社会等多个社科领域取得了丰硕的研究成果,更以常人难以企及的高寿,为我们树立了养生保健的典范和榜样。

## 人生莫当闲

对于养生,刘绪贻最深有体会的恐怕就是“人生莫当闲”这几个字了吧。刘老早年毕业于清华大学,后又留学美国。回国后长期担任武汉大学教授,从事美国史和儒学研究。刘绪贻一生勤学好思,笔耕不辍。甚至在八九十岁高龄时,依然思考不停,坚持写作,每天都要在电脑前工作十几个小时,而他的很多著作,也正是离休后才相继完成的。他将养生之



刘绪贻

要总结概括为:“生命在于思想,人永远不能当闲人。”刘绪贻74岁才正式离休,后来他回忆说,自己1987年离休时已74岁,离休后也没有清闲下来,每天至少工作10小时,如果离休后终止工作享清福,恐怕早就病倒了。

## 为人讲真话

提起刘绪贻,武汉大学历史系教授、黄兴研究室主任萧致坚起大拇指,说其“绝对说真话”。他还讲了一个真实的

故事:年轻时,刘先生在芝加哥大学留学,结识了一位美籍华裔女生。一次,两人于湖边的栏杆旁欣赏美景,见对方手里拿了串钥匙,便开玩笑说如果钥匙掉在湖里,他就会立即下水捞上来,谁知,对方竟然真将钥匙丢进了湖里,一时惊呆了的他,并没有兑现承诺,惹得对方嗔怪。虽说是件生活小事,但毕竟又事关“人格”,能将此公开与众,足以体现他直面现实、正视自己的胸襟和魄力。对此刘老坦然地说:“我确实是好的事也讲,不好的事也讲……一个人如果只有好的没坏的,那他不是人,是神。”

## 锻炼常坚持

从年轻时起,刘绪贻就养成了热爱锻炼的好习惯。刚到武汉大学时,他就对东湖情有独钟,工作之余,最惬

意的莫过于约上同事漫步于堤岸之上,散心赏景。除了坚持散步,刘绪贻还有一个保健习惯,就是自我按摩。他在和别人谈起自己的养生经验时,曾这样娓娓道来:“我自我按摩,你看我脸上斑点皱纹不多,你看我手上皱纹都很少,为什么会这样呢?我曾在《中学生》杂志上看到一篇文章,它说你洗了脸以后,就摩擦脸部50下。我从1936年坚持到现在,没有停过。到了上世纪70年代,人民出版社出版了一本《简易按摩法》,我就按它指导作全身按摩,后来又根据在报纸上看到的方法和群众中听到的方法,增加了一些新内容。我从上个世纪70年代开始,自己全身按摩,每天大概要花45分钟左右。”

胡晓敏/文

## 温馨提醒

热伤风的概念来源于传统中医学和民间说法,即在炎热的夏天患的感冒。其实,热伤风只是夏季感冒中的一种,是以阳热、暑湿夹杂为主的暑湿型感冒。但随着冰箱、空调使用增加,夏季感冒不再局限于暑湿型感冒。一项针对夏季感冒的研究表明,夏季风寒型感冒的人数最多,占47%;风热型次之,占29%;暑湿仅占24%。

患上夏季感冒者大多有浑身汗水突然进入冷空调环境,或开着空调、电风扇睡觉,或大汗时冲冷水澡,或烟酒过度,或过度疲劳等诱因,起病较急。症状有咽部干痒或灼热感、喷嚏、鼻塞、流涕,可伴有咽痛、畏寒、四肢乏力、低热、头痛头胀、眼眶胀痛,较少有咳嗽、咯痰,一般5-7天痊愈。有的人还会合并单纯疱疹或



淋巴结肿大等。

夏季感冒的治疗应以支持疗法为主。例如注意休息、多饮水、饮食清淡。中医中药治疗夏季感冒有独到之处,但

要辨证用药才能药到病除。风寒感冒者适宜服用祛风散寒的中成药,不宜服用含麻黄、桂枝、羌活之类药性辛温、发汗力较强的中成药。风热感冒者不宜服用含石膏、黄芩、栀子、野菊花之类较为寒凉或苦寒的中成药。风寒挟暑湿型感冒者应祛风散寒、解表化湿。风热挟暑热型感冒者应疏风清热、祛暑利湿。

康健/文

## 如何应对夏季感冒

## 保健支招

### 按压梁丘穴 缓解急性胃痛



梁丘穴

梁丘穴(如图)位于大腿前面,髌前上棘与髌底外侧端的连线上,髌底上2寸。出现严重的急性胃痛时,按压此穴位可以得到缓解。

邹明/文

## 食疗宝典

### 喝党参红枣鸡汤 补气健脾

材料:枸杞子35克,党参3克,红枣5个,鸡腿300克,姜片、葱段、香油、盐、酱油、胡椒粉、鸡精各适量。

做法:鸡腿洗净,剁成小块;枸杞子、党参、红枣洗净,沥干水分;将鸡腿块、枸杞子、党参、红枣、姜片、葱段一同放入砂锅中,加适量清水煮沸,加入少许盐、酱油、胡椒粉拌匀,转文火煮30分钟,鸡肉熟烂时,淋上香油,加入鸡精拌匀即成。

功效:补气养血,健脾益胃。

王霄飞/文

## 衰老不是病 不必太紧张

老年人的体检结果部分指标超标,身体呈现衰老状态,是得病的预兆吗?其实不必太过担心,人体的衰老是一种很正常的生理现象,从某种程度上来说,不算是疾病。

### 衰老过程中常遇到这些症状

**便秘。**随着年龄增加,老年人的食量和体力活动明显减少,胃肠道分泌消化液减少,肠管的张力和蠕动减弱,腹腔及盆底肌肉乏力,肛门括约肌收缩功能减弱,结肠反射减弱,直肠敏感性下降,使食物在肠内停留过久,水分过度吸收,就会引起便秘。

**骨质疏松。**骨质疏松是老年人常见病之一,骨质疏松在初期和中期均不会产生明显的感觉,大多数骨质疏松患者都察觉不出任何明显不适,因此常被忽略。骨质疏松还常常伴随骨骼变形、骨折、腰背酸痛等症状。

**牙齿脱落、松动。**唾液可冲走细菌,人在衰老过程中唾液的分泌量会减少,导致牙齿和牙龈更易腐烂,从而引起牙龈萎缩,牙齿脱落。牙齿承受的咀嚼力是有一定限度的,由于个别牙齿缺失,咀嚼力只能集中在余留牙齿

上,当咀嚼力超过了余留牙齿的承受限度,牙齿就会松动。

**频繁上厕所。**超过65岁,人体的肾脏过滤功能减退,再加上膀胱弹性降低,储尿量减少,导致老年人频繁上厕所。

### 面对衰老要注意以下几点

**保持乐观心态。**随着年龄的增长,生理功能从盛到衰,这是一个自然过程。真正的衰老是心理上的衰老,保持乐观心态可以有效预防心理衰老。同时,在衰老的过程中,老年人不得不对自身角色的转变,从曾经照顾别人变得离不开别人的照顾。在面对这种情况时,许多老年人会表现出烦躁、焦虑的情绪,而这样的情绪往往会成为各种疾病发作的诱因。因此,老年人在与家人相处过程中,要做到遇事不计较、不固执、不生气、能容忍。

**合理饮食。**多食用富含钙的食物,如豆制品、牛奶等,其中牛奶是最佳壮骨食物。同时吃一些高纤维食物,有助于改善肠胃功能。

**积极参与社会活动。**可以根据自己的兴趣爱好、专业特长参加社区活动,经常与邻居聊天,使生活充实、精神愉快、情绪放松,还能够陶冶情操、增长知识见闻,使身心处于协调状态。

**适量运动。**坚持体育锻炼有益于提高机体各器官的功能水平,长期规律的运动能刺激大脑,改善神经细胞的新陈代谢,延缓大脑的衰老。老年人可以以散步、打太极拳、跳广场舞为主,进行适量运动。

梁露露/文



图说 社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

祖国和谐

家家安宁

林加 等小创作

中国网络电视台