

名人养生

阎肃，著名文学家、剧作家、词作家，2016 年，阎肃离世，享年 86 岁。阎肃生前处世积极乐观，自称“80 后”。洒脱乐观的性格贯穿了他的整个人生，其养生秘诀值得大家学习。

阎肃生活中充满了轻松美好，他主张宽容，很少发怒。阎肃 80 多岁高龄时，工作依然忙碌，或者担任央视文艺节目评委，或者参与大型活动的歌词创作，他谈天说地，纵横古今，表情极为丰富，怎么看也不像 80 多岁的人，没有丝毫龙钟老态，俨然是一个文艺界的“不老翁”。

阎肃不像他的名字一样“严肃”，他性格外向，爱讲笑话，是个风趣幽默的长者。他把自己的健康长寿，归结于良好的心态和豁达的性格。



有一次在活动现场，一位妈妈对儿子说：“那是阎肃！”孩子太小不明白，就问：“阎肃是什么东西？”阎肃马上笑着接话：“阎肃他不是东西，他就是我呀！”还有一次，阎肃遛弯儿的时候碰见一位阿姨，阿姨对他说：“我觉得您得向乔羽学习，那么大岁数了，还能写出那么年轻的歌，就像《雾里看花》，多好啊！”听到这话，阎肃哈哈大笑：“没错！我是得向乔老爷学

习，不过这《雾里看花》我还真不用学，因为这就是我写的啊！”

阎肃养生的另一个秘诀就是勤用脑。他常说，脑子会越用越活，从而推迟脑细胞衰老的进程。有人问他如何能创作出这么多的好歌词，阎肃笑答：“读万卷书，行万里路。我在创作上没别的窍门，就这 8 个字。”他家里有万余册藏书，从专业剧本到社科读物，每有闲暇，他便手不释卷。除了读书，他还有意识地记忆。一次，一位作曲家想考考他，便说：“我说《水浒》里 108 将的名字，你说外号，看能不能对上。”结果屡试不爽，令在场的人惊讶不已。

阎肃也注重锻炼，只不过是随心所欲，不讲究固定模式。他自编了一套健身操：步

行时抬头挺胸，可增强腹肌，舒展颈椎。看电视时久坐沙发感到疲劳，可换坐椅子，将腰背贴近椅子背，双手在椅子背后交叉，尽量挺胸，深呼吸，收腹数次，再舒展身体各部位。晚上上床后先静卧，缓缓呼吸，做俯卧撑数次，有利入睡。外出回家或劳累时，可平躺在床上，不垫枕头，将腿伸直抬高，左右各 10 次，会感到头脑清醒，全身轻松。阎肃说：“以上方法我坚持十多年，效果很好。”

阎肃常挂在嘴边的就是“别把自己当回事儿”。他搞创作累了，有时实在没思路，也会玩会儿游戏，俨然就是一个“时尚老头”。轻松自如的心态，或许才是他真正的养生秘诀。

江南/文

保健支招

严重的肺气肿患者常常有呼吸困难、胸闷、气短等表现，而目前又缺乏有效的根治办法。在此，介绍三种简易的呼吸方法，有助改善患者的呼吸功能，对缓解咳嗽有较好的效果，肺气肿患者可以练习。

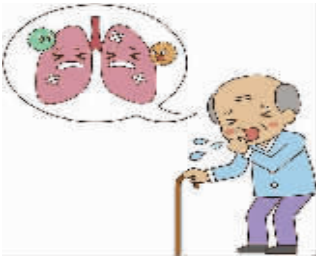
龟式呼吸。吸气时伸长颈部，并将头面部略抬向上方尽量吸气；呼气时缩短颈部，高抬两肩，尽量将肺内气体呼

出。呼吸动作应深而慢，呼吸 15-30 秒钟为宜，呼气时间应是吸气时间的 2 倍。

举手呼吸。吸气时将两臂上举，同时挺胸直腰；呼气时将两臂放下，身体略向前倾。呼吸动作要缓慢，呼气的时间是吸气时间的 2 倍。举手呼吸实际上是一种“自我人工呼吸”，如果运用熟练，对肺气肿患者是一种十分有效的辅助呼吸。

腹式呼吸。具体方法是一手放胸前，另一手放腹部。吸气时，尽力挺腹，使腹内压力下降，而胸部不动；呼气时，尽量将腹部收缩，腹壁向内凹，增加腹腔压力。呼气的时间可以是吸气的 2-3 倍。

龟式呼吸、举手呼吸和腹式呼吸分别增强的是胸腔上部、中部和下部的呼吸力量，可以交替运用。实践证明，只要锻炼得法，持之以



恒，对肺气肿引起的呼吸困难、胸闷、气促都有较好的治疗效果。

赵宝椿/文

部队专家中医穴位埋线治疗疼痛

中医穴位埋线疗法是针灸的延伸，是用带针芯的埋线针，将用麝香、沉香、木香等中药泡制的医用羊肠线段送进穴位里，利用药线在穴位里强而持久的刺激作用治疗疼痛病、慢性病。该技术不开刀、操作简单、疗效持久，已被原国家卫生部列为推广项目（见卫通【2005】14 号文件）。

原解放军 260 医院大校军衔副院长、军级技术专家、主任医师白和平教授，主要使用中医穴位埋线疗法治疗腰椎间盘突出、腰椎骨质增生、腰椎管狭窄、膝关节退变增生、半月板损伤、滑膜炎积液、头痛、牙痛、咽痛、三叉神经痛、颈肩背臂手疼痛麻木、胸痛、腹痛、股骨头坏死、带状疱疹后神经痛、脊柱炎、盆腔炎、全身各关节痛等。还治疗头晕、晕车、失眠、高血压、面瘫、面肌痉挛、鼻炎、胃肠炎、便秘、尿失禁、哮喘、癫痫、呃逆、牛皮癣、湿疹、皮炎、皮肤瘙痒症、胆囊炎胆石症、糖尿病、中风偏瘫后遗症等。

乘车路线：市内乘坐 37、77、131、148、164、2 路公交车到 260 医院站下车。

联系电话：15128103019



温馨提示 夏天运动的三大益处

夏天积极参与运动，可以增强韧带的收缩性，能够为冬春秋季参与体育锻炼建立良好的条件。一旦你养成了夏日运动的习惯，久而久之你会发现其实运动也是消热解暑的另一种方式，因为皮肤表面汗水蒸发的时候会带走身上的部分热量，这时人就会感到很舒服。

夏天运动的三大益处

唤醒大脑。面对燥热的天气，待在空调房中是绝大多数人会选择的避暑之法。殊不知长时间待在空调房间会导致人的困意与疲乏感增加，甚至会出现空调综合征。长时间待在空调房间的人群，应该适时出去透下气，为大脑补充新鲜空气。研究显示，经常运动能让大脑的兴奋与抑制过程进行合理交替，在保持神经系统兴奋度的同时，避免神经系统过度紧张，从而达到消除疲劳、让头脑保持清醒的目的。

瘦身排毒。运动既是最好的减肥药，也是最佳的排毒剂。夏日对那些一直渴求好身材的人来说是绝佳的减肥排毒良机。研究显示，每个成年人全身有 200-500 万个汗毛孔，当人体体温

升高到一定程度时，这些汗毛孔便会自动打开，体内及体表的毒素污物便会通过汗液排出。

助力社交。运动不仅有助于自身的身体健康，而且有助于丰富自己的社交活动。不要以为只有在餐桌上可以社交，以运动场作为社交平台也会有不错的效果。

推荐两个适合夏天的运动

水上运动。夏日里，游泳是最为普遍的水上运动项目之一。游泳不仅锻炼人的手、脚、腰、腹，而且惠及体内的脏腑，如心、脑、肺、肝等，特别对血管有益，被誉为血管体操。

打羽毛球。羽毛球多在室内球场进行，不容易被晒到，是夏季运动的理想选择。羽毛球运动属于隔网对垒项目，可以避免身体碰撞时造成的不必要伤害，并且可快可慢，可张可弛，身体各部分协调运动，让肌肉得到充分锻炼。打羽毛球时要做好充分的准备运动，并在过程中注意补水，在运动之前 10-15 分钟，要适当喝水，喝 500 毫升左右即可。

张伟国/文

食疗宝典 喝番茄猪肝汤养血明目

做法：取猪肝、番茄各 100 克，生姜 4 片，香菜、黄酒、葱段、胡椒粉、精盐适量。将番茄、猪肝洗净切片，将猪肝腌制好。锅烧热后，下油半匙，爆香番茄及姜片，加适量水煮沸约 15 分钟，然后放入猪肝煲煮，最后下调味料

拌匀，撒上香菜即可。

功效：此汤适于肝血不足（表现为头晕目眩、面白无华、两目干涩、视物模糊等），或因肝热上扰（表现为眩晕耳鸣、头目胀痛、面红烦躁、腰膝酸软等）所致的眼睛疲劳、视力减退者。

赵瑞芳/文

