

■ 名人养生 ■

文学家李仲南的长寿秘诀

著名的社会活动家、文学家李仲南先生高寿达 107 岁。李老 100 岁时,曾站在讲台上作了长达一个多小时的长寿报告,中途没有喝过一口水,台下的听众无不为老人健康的体魄、敏捷的思维而惊叹。

1900 年,李仲南出生于江苏扬州,他从少年时代就养成了良好的生活和饮食习惯。对于健康,李仲南是这样说的:“人的健康,应该是生理和心理两条线的平衡。气出来的病,是由于心理不平衡;吃出来的病,是由于营养不平衡;累出来的病,是由于生理不平衡。所以,生活起居都要讲究个适当,做好自我调节,使自己的精神状态和身体状态都保持平衡。一个人活在世上,总难免有很多的烦恼,关键是要学会自我欣赏、自我解脱,



李仲南

坦然面对生活中发生的一切。”李仲南把自己的长寿秘诀归纳为“起得早、睡得好、七成饱、多跑跑、常笑笑、莫烦恼”。几十年来,他一直坚持“二动”和“三不”的生活原则。“二动”是适当劳动、轻松运动,“三不”是不抽烟、不喝酒、不赌博。

李仲南的生活相当有规律。每天早晨 5 时他就起床打扫院落,他说:“扫地时既要弯腰,又要动腿和动手,对于老

年人来说,可以算作一种轻松运动。扫完后看到干干净净的地面,心情也格外舒畅。”中午,是李老看书读报、与来客交谈的时间,他把这看作是一种脑运动。晚饭后,他一般看《新闻联播》《焦点访谈》等节目,因此,对于国内外发生的大事,他基本上都知道。到了晚上 10 点钟,他会准时睡觉,而且只要上床几分钟,心无挂虑的他就睡着了,从来不用吃安眠药。这也可以佐证,豁达坦荡的心态是最好的催眠剂。

李老的一日三餐吃得很清淡,以蔬菜为主。早晨是稀饭加馒头,中午是面条和干饭,他喜欢吃煮干丝、香菇和蛋汤,对于晚饭,李老喜欢吃容易消化的食物,主要是面条、馄饨之类。另外,李老主张少食多餐,这也是他的长寿经

验。由于老年人的代谢机能降低、体力活动较少,所以他坚持每餐七分饱。

想得开、放得下、超然淡然,是李仲南保持心态平衡的良方。他常常对别人说:“人生哪有事事称心呢?来自社会的、家庭的烦恼事情多着呢。心一烦,会使血气不顺,疾病就会找上门。有了烦恼,要用积极的态度去解决,能解决多少就多少,解决不了也不要生气。不管你是什么人,难免有不善的人想要来气你,让你不快乐,我的态度是:你不让我快乐,我偏要快乐!因为当对方看到你依然笑口常开,对他一点都不在乎,而且他的行为对你根本不构成伤害,反而会不好过起来,你也就彻底战胜了他。”

陈卫卫/文

■ 保健支招 ■

以下小游戏,可以帮助改善帕金森症状。

合唱:帕金森患者会比较容易忘记最近发生的事情,却清楚地记得以往发生的事情。可以通过合唱、听歌,利用回想法去改善这一症状。

平衡球:在球拍或是圆扇上放上球,不让球掉下来,这个游戏可以锻炼平衡感。

倒筷子:在几个矿泉水瓶中放入筷子,然后让患者试着

把瓶子翻过来,倒出筷子,之后把瓶子摆正。

猜拳比赛:两人同时出一只手,并且同时计算两人所出数字之和,说对者为胜。

套圈:用软纸卷成圈,作为套圈使用。尽量把圈做大一些。然后拿几个塑料瓶作为套圈物品,看谁套得准。

扔球:将伞倒着放在前方,用来接球,然后离开适当的距离,将球抛入其中。

改善帕金森症状的小游戏



保龄球:准备 10 个塑料瓶,按照保龄球的样子摆好。准备一个球,看谁打倒得多。

音乐体操:可以跟着音乐做一些简单的体操。

拼图:根据身体情况,选择难易程度不同的拼图。如果很困难,可以在后面标好序号,让患者看着序号进行。同一个拼图,可以反复拼好几遍。

需要注意的是,游戏时要注意保护患者的自尊心,如果发现患者不喜欢这项活动,或是游戏总是失败,可以中途退出。

洪秀军/文

■ 食疗宝典 ■

喝黑豆红枣汤 缓解盗汗乏力

盗汗是中医病名,指入睡以后出汗异常,醒来以后出汗便会停止。古代医家常用盗贼在夜里鬼鬼祟祟的行动,来形容盗汗这种病症,也是说体内的津液像被盗贼偷窃了一样,偷偷地以汗液形式漏出。中医认为,盗汗多属阴虚,且汗为心液,盗汗不加以干预,不仅会耗气,还会伤及津液,对身体健康危害较大。

在此介绍一款适合盗汗乏力者的食疗方——黑豆红枣汤。

材料:黑豆 50 克,红枣 5 颗,冰糖适量。

做法:黑豆洗净,浸泡 4 小时以上。红枣洗净,去核备用。将泡好的黑豆连同水一起倒入锅内,加入红枣、适量清水,大火烧开后,转小火煮至黑豆软烂,加冰糖煮至溶化即可。

适用范围:适合夜晚入睡后出汗、睡眠质量差、面色欠红润、神疲乏力者。糖尿病患者不加冰糖。

功效:黑豆具有较高的食用价值及药用价值,其味甘、性平,归脾、肾经,具有益精明目、养血祛风、利水解毒的功效。红枣味甘、性温,归脾、胃经,具有补脾和胃、益气生津、调和营卫的功效。

何富乐/文

喝藿香正气水要注意四点

夏天头晕,喝点藿香正气水可以缓解症状,但要清楚这几个禁忌。

当有头痛、发热无汗、胸闷恶心等阴暑症状时,喝藿香正气水才会管用。

不能与头孢同服

喝藿香正气水还吃头孢,等于中毒。藿香正气水中酒精成分占到 60%,酒精和头孢发生化学反应,主要的中间产物就是乙醛,乙醛在人体聚集,会产生一系列不适,轻者头痛恶心,口中产生大蒜味,重者会因血压突然下降而发生过敏性休克,甚至死亡,这就是戒酒硫样反应。两者服用间隔最少要在半小时以上。

要对症服用

喝藿香正气解阳暑,等于“火上浇油”。中暑有“阴暑”和“阳暑”两种,一般我们把高温下人扛不住的情况叫阳暑。这时人会发烧、出汗、乏力,首选方法是补充水分。此时如喝上一瓶藿香正气水就大错特错了。这是因为,藿香正气水由藿香、白芷、紫苏、生姜等构成,属温热性,拿它来解阳暑只会加重病情。其实,藿香正气水只对阴暑有效,也就是对“乘凉饮冷太过”导致的“外感风寒、内伤湿冷”更有效。因此,

不可“一饮而尽”

捏着鼻子喝藿香正气水,等于刺激食道黏膜。捏鼻子喝下藿香正气水,这种服药方法表面上看减少了对鼻子的刺激,却加重了对食道黏膜刺激,藿香正气水中的酒精很可能灼伤食道黏膜。正确的服药方法是,先将药水倒在杯中,再加入约 30 毫升温水,充分稀释后服用。用药 10 分钟后,最好再喝一杯热水,以使身体微微发汗,帮助药效发挥。

部分剂型含有酒精

喝了藿香正气水开车,等于酒驾。有些司机喝了藿香正气水,被检测出酒精,这是因为藿香正气水属于酞剂,是采用一定浓度的酒精溶解的。一般来说,藿香正气水中的酒精浓度在 10%左右,有的甚至高达 30%左右。少量服用藿香正气水,比如一到两瓶,经过一段时间的胃肠代谢,应该是检测不到明显的酒精含量的,但是如果刚刚服用完不久(半小时以内),口腔中的酒精还来不及充分挥发,通过呼吸式酒精检测仪是有可能测出来的。如果家中有孩子,在选购藿香正气水时,要注意挑选不含酒精的,最好少用或不用藿香正气水,可选择用藿香正气的其他剂型,如散剂、丸剂、胶囊、汤药等,这些剂型都不含有酒精。

高红燕/文



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福

天津人郑明晓

中宣部宣教局 人民网 央视网 中国网络电视台