

名人养生

# 陈翰笙 笑口常开人长寿

经济学泰斗陈翰笙先生是著名的长寿之星,在科学界创造了108岁的高寿纪录。年过百岁时,陈老依然精神矍铄、红光满面,他有一首16字诀的养生诗:基本吃素,不忘走路,心情舒畅,劳逸适度。



陈翰笙

陈翰笙生前一直保持着一套科学的饮食起居习惯。他根据营养学来安排饮食,每天坚持“三个一”:早上吃一个鸡蛋,晚上喝一杯牛奶,中间吃一个苹果。他一日三餐多吃素,少吃肉,从不挑食。他吃得香,睡得也好,每天晚上定时睡觉,躺下后不久就能进入梦乡。陈翰笙认为,人活着除了工作之外,还要多运动。他喜欢步行,因为这项运动简单易行,既可以增进心肺功能、强化双腿肌

肉,又能够预防高血压、糖尿病、动脉硬化及骨骼肌肉退化症等疾病。为此,他经常去河边和公园散步。

养生勤为先,不仅要勤于锻炼身体,更要勤于用脑。陈翰笙之所以健康并且长寿,正是因为勤动脑。即使到了百岁高龄,他依然每天动脑,想到什么问题就马上在本子上记下来。他经常对别人说,有些人在职时整天忙忙碌碌,身体就很健康,可一旦退休,特

别是那些兴趣爱好少的老人,从此开始无所事事,身体很快就垮掉了。因此,他特别强调老年人更要手脑并用,方能延年益寿。他从少年起就养成的勤奋读书、善于用脑的习惯,也是他高寿的关键所在。陈翰笙从事的是自己最喜欢的科学研究工作,他一直全身心投入到工作中,从而忘掉了其他烦恼,这对修身养性至关重要。《黄帝内经》中说:“是以圣人为无为之事,乐恬淡之能,从欲快志于虚无之守,故寿命无穷,与天地终。”意思是人要顺其自然,不做无益于养生的事,以恬静的心情追寻心智的快乐,寿命可与天地长存。“精神空虚催人老,陶冶情操寿自高”,这是陈翰笙自撰的一副养生对联,为了使生活充满情

趣,他迷上了轻音乐,认为听轻音乐能使人忘却心中的烦恼,把人带入无限美好的境界,唤起对美好生活的向往。心境豁达是长寿的一大保证,陈翰笙的高寿也得益于此。陈翰笙曾说:“我视富贵如浮云,一向淡泊明志,从不为名利禄所烦恼,对国事、家事、个人事都抱着乐观主义态度。不为凡事所扰,五脏六腑才能保持平衡。”

陈翰笙博学多才,语言风趣,走到哪里就把幽默带到哪里,这也是他长寿的秘诀之一。他曾对朋友们说:“笑口常开人长寿,人老多笑胜吃药。我活到现在,每天都这么开心,怕是连阎王爷都已经忘记我了!”

江南/文

凡人养生

## 张义如踢毽子 踢走了心脏病



资料图片

张义如今年90岁,从河北省一家企业退休。刚退休时,他迷上了打麻将,不久就患上了心脏病。有人说这是久坐不运动得的病。之后,张义如就远离麻将桌去户外打门球。开始时,他天天打,天冷天热都坚持。门球是10个人打,一人一个球,等每个人都打完了,再轮到打时,得间隔5分钟。打门球锻炼效果不明显,后来,张义如开始踢毽子。毽子是他自己做的,用旧铜钱加上红色的公鸡毛,踢起来上下翻飞,非常好看。他有时用脚内侧踢,有时用脚外侧踢,有时用左脚踢,有时用右脚踢,还经常变换花样踢。他就这样坚持了20多年,心脏骤停、早搏的症状早就被他踢到九霄云外了。现在张义如耳聪目明,走路身轻如燕,踢毽子踢得身体好了,自己不受罪,子女不受累。

这真是:耄耋老翁踢毽子,白发飘飞真美丽。踢毽练骨又丰肌,腿脚用力毽如飞。摇头摆手如凤舞,踢毽健身真有益。

孙守志/文

食疗宝典

### 咳嗽气促 喝虫草鸭肉汤

做法:冬虫夏草3克,鸭肉100克,百合25克。先将鸭肉炖30分钟,后加入虫草、百合再煮15分钟,出锅前放入盐调味即可。

主治:阴虚火旺、咳嗽气促、口苦咽干、心烦失眠,或中老年人患肺结核病、手足心热、骨蒸潮热。张晓琳/文

温馨提示

### 养护膝关节要做好“五保”

膝关节是人体下肢主要负重的关节,膝关节疼痛是中老年人常见的疾病,除了因为受伤,也可能是退化性关节炎及软组织磨损。

有膝关节退化的人,关节处会发出咔咔的声响,尤其在行走时,导致无法长时间行走。膝关节疼痛,影响的不仅仅是行走,可能会造成体能下降,再加上缺少运动,也会影响身体健康,甚至让三高等慢性病症缠身,造成心脑血管疾病



风险大大提升。

保护膝关节,建议从以下五点着手:

**保重。**保持身体质量指数(BMI)不超过25,不低于20。(BMI的计算公式是“体重千克”除以“身高公尺”的平方)。

**保健。**曾有膝关节受伤病史,参与较激烈活动时,需要加上护膝,以加强稳定性。

**保力。**强化四头肌及臀肌肌力,如半蹲60度,或是在床上做抬臀运动,维持15秒,一次6回,以加强肌肉力量。

**保软。**每天伸展大腿后侧肌肉及大腿外侧肌肉,如双脚交叉,执行身体侧弯动作。

**保稳。**每天练习单脚站立,一次30秒,可增加站立平衡及协调功能。龙悦/文

### 保健支招 夏季降火要注意对症

夏季很容易“上火”,出现咽干、咽痛、口舌生疮、便秘、腹胀等症状。从上火部位来看,分为心火、肝火、肺火、胃火、肾火。不同部位上火表现也多有不同,降火要对症。

方法:1.饮用百合茶,能清心安神。2.早晚用拇指指尖掐按少冲穴(位于小指末节桡侧,距指甲角0.1寸,如图2),每次3-5分钟,有泻热息风功效。

#### 降胃火

表现:胃火多表现为牙龈肿痛,口臭,口燥咽干,饥不欲食,便秘等。

方法:1.饮用蒲公英茶,能清热解毒,消肿散结。2.用拇指指腹按揉内庭穴(位于足背,第2、3趾间,趾蹼缘后方赤白肉际处,如图1),早晚各一次,每次2-3分钟,两侧内庭穴同时或交替按揉,可清降胃火、通涤腑气。

#### 降肝火

表现:肝火多表现为头晕耳鸣,面红目赤,口苦咽干,失眠多梦,尿黄便秘等。

方法:1.饮用菊花茶,能清热解毒,清肝明目,清心除烦。2.轻轻点揉太冲穴(位于足背,第1、2跖骨间,跖骨结合部前方凹陷中,如图1),左右各1分钟,稍有酸胀感即可,有平肝息风、清热利湿作用。

#### 降心火

表现:心火多表现为口舌生疮,口渴咽干,潮热盗汗,虚烦不眠,心悸易惊等。

#### 降肺火

表现:肺火多表现为咽干疼痛,声音嘶哑,潮热盗汗,干咳无痰或痰少而黏等。

方法:1.饮用金银花茶,能疏风散热,清热解毒,清肺止咳。2.用拇指指腹按揉鱼际穴(位于手外侧,第1掌骨桡侧中点赤白肉际处,如图2),每天按揉3-5分钟,有清肺泄热、利咽止痛功效。

#### 降肾火

表现:肾火多表现为潮热盗汗,乏力消瘦,腰膝酸软,耳鸣耳聋,失眠多梦等。

方法:1.饮用枸杞茶,能滋补肝肾,益精明目。2.用大拇指用力往下按然谷穴(位于内踝前下方,足舟骨粗隆下方凹陷中,如图3),按后马上放松,如此重复10-20次,能够升清降浊。

刘旭/文

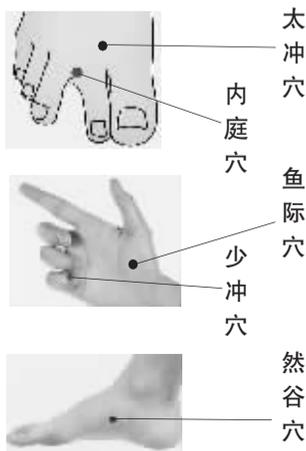


图1

图2

图3

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

# 勤善和

人民日报宣传 中国网络电视台