

名 医 养 生

国医大师李文瑞的养生之道

国医大师李文瑞虽已96岁高龄,依旧精神矍铄,笔耕不辍。在他看来,自己的养生之道就是坚持工作和锻炼,在动中养生,在静中安神。

工作锻炼 动中养生

“生命在于运动,动中话养生”是李文瑞的座右铭。在他看来,“动”有两个方面,即多工作,多运动。“如今我仍有健康的身体,充沛的精力,与坚持从事著书工作和经常运动锻炼是分不开的。所以说生命在于运动,在动中养生,尤为有益于老年人身心健康。”早在高中时代,李文瑞就确信:为了学业和事业,就必须有健康的身体;要保持身体健康,就必须经常参加体育锻炼。所以,他每天坚持锻炼,参加工



李文瑞

作后环境有所改变,就制定可行的运动计划,他认为做到身心健康,才能更好地工作。

在漫长的工作生涯中,李文瑞每晚坚持挑灯夜战,或读书学习、搜集资料,或做读书卡、撰写书稿。“即使有时感觉稍有劳累,但在忙碌中能感受到满足和幸福。”进入老年后,李文瑞“并不服老”,为了更好地工作,他根据老年人的生理特点,合理安排工作、学习、生

活和运动,一直恪守“起得早,睡眠好,七分饱,常跑跑,多笑笑,莫烦恼,天天忙,永不老”的24字养生守则,他坚信老年人养生更在于“动”。对于大多数老年人来说,散步、慢跑是最理想的运动。此外,老年人最怕无所事事,若无事可做或无事能做,则有失落感,自认为将至人生之尽头,从而加快衰老过程。所以,天天忙碌是老年人养生的最好方式,当然要注意适度。

书法绘画 静中安神

李文瑞自幼酷爱书法绘画。李文瑞回忆,自己幼年在伯父教导下开始学习书法和绘画,从那时起就学习和反复练习赵孟頫书帖,几十年坚持不懈,以追求达到书法艺术

“雄伟豪迈、刚劲强健、淳朴端庄、秀丽俊逸、匀整平正”的境界。在绘画方面,伯父教导他说,单靠刻画模仿的功夫是不行的,必须发挥智力,通过敏锐的感觉习得。李文瑞的心得是:毛笔的笔锋能聚能散,可以写出刚柔、粗细、动静、顿挫等不同形态的线条。擅长书法的人能利用毛笔写出生动、活泼、刚柔相济的作品,给人一种美的感受。李文瑞说:“书法和绘画都是艺术,不仅能供人欣赏,也能起到养生延寿作用。每当完成一幅作品,回头自我品味时,有如清晨走入松柏竹林之感,长松修竹,浓翠蔽日,令人神清气爽,杂念飞驰天外,可谓心旷神怡。”李文瑞坦言,这也是他保持精神愉悦的一个诀窍。 王青云/文

凡人养生

坚持劳作 强身祛病

我和老伴是石家庄市一家工厂的退休工人。如今,年逾古稀的我们生活完全自理,这主要是沾了勤快的光。

为了锻炼身体,我和老伴根据季节的不同,在自家小院里分别种上丝瓜、眉豆、萝卜、白菜等。做这些力所能及的劳动,我们觉得是一种乐趣。播种时,我铲坑她撒种;搭瓜架时,我埋杆她扎绳;浇水时,我提桶她端盆。有时我俩还唱着电影《天仙配》的插曲:“我挑水来你浇园,你我好比鸳鸯鸟……”歌声笑声此起彼伏。

我们种的瓜菜从幼苗到开花结果,我俩一直精心管理。秋天,一串串紫色的眉豆花映衬着鲜红的朝天椒,还有碧绿的丝瓜、黄瓜、长长的菜豆角,颇有些诗意,真是令人陶醉。更让我们高兴的是,儿女们回家,走时都能带走新鲜的瓜菜豆。种瓜菜豆半年多来,老伴的血压稳定了,我厌食、失眠的毛病逐渐好转,体重也由原来的119斤增加到124斤。这真是:种瓜菜豆,手脚常动;美化环境,强身祛病。

王学孟/文



温 馨 提 示

人体在高温环境中,生理和营养代谢会发生改变,因而在饮食方面也应有所变化。

夏季,人体对蛋白质、水、无机盐、维生素及微量元素的需求量有所增加。因为,天气炎热出汗较多,氮的损失、失水及体温升高,均可引起蛋白质分解代谢增强,从而需要增加蛋白质的摄入量。高温又可使人体代谢加快,从汗液可丢失大量的无机盐、微量元素以及水溶性维生素C、维生素

夏季饮食要因热而变

B、维生素B2等,从而增加了人体的能量消耗,使耐力和抵抗力降低。

夏天出汗多,随汗液流失的钾离子也比较多,由此造成的低血钾现象会引起人体倦怠无力、头昏头痛、食欲不振、中暑等。热天防止缺钾最有效的方法是多吃含钾食物,新鲜蔬菜和水果中含有较多的钾,可多吃些草莓、杏、荔枝、桃子、李子等;蔬菜中大葱、芹菜、毛豆等也富含钾。茶叶中

也含有较多的钾,热天多饮茶,既可消暑,又能补钾。

热时适当吃一些冷饮或饮料,可起到一定的祛暑降温作用。但雪糕、冰棍等多用牛奶、蛋粉、糖等制成,不可食之过多;大部分饮料的营养价值不高,也少饮为好。

在预防中暑和热感冒方面,可以在茶叶里加点“料”。取茶叶3克、食盐1克,同放杯中,用开水冲泡后饮服。盐茶具

夏天经常饮用,可有效防止中暑;同时可治感冒、咳嗽、牙痛、目赤肿痛等症。但对于高血压、肾脏疾病等需要低盐饮食的患者来说,该配方慎用。

此外,暑热会削弱肠胃功能,因此,在饮食方面需要调配好,以改善脾胃功能。如细粮与粗粮要适当搭配吃,每个星期应吃一餐粗粮;稀与干要适当安排,夏季以二稀一干为宜,早上吃面食、豆浆,中餐吃干饭,晚上喝粥。 曾理/文



保 健 支 招 巧用热水治疗小毛病

热敷

肩膀僵硬不适。如果感到肩膀僵硬不适,可以在热水里加少量盐和醋,然后用毛巾浸水拧干,敷在患处,能够使肌肉由张变弛,轻松舒畅。

疔子。若身上长疔子,红肿疼痛,可以用热水浸湿毛巾,敷在疔子上,反复几次,症状会很快消失。

感冒头痛。感冒头痛时,将一条干净毛巾放在脸盆中,以适量热开水浸湿,稍拧干后叠平压在患者眼、鼻或头顶部的风池穴等部位,可缓解头痛。

感冒引起的鼻塞。由于感冒引起鼻塞不通,可在临睡前,用热毛巾敷于两耳部约10分钟,就会使鼻腔通畅,呼吸自如。

熏烘

风湿性腰部疼痛。对于因外感风寒、久处阴冷潮湿环境造成的风湿性腰部疼痛,可以用热水蒸汽熏烘的方法,使腰部受暖而除去寒湿。做法是让患者平躺在两张椅子上,将后腰部的衣服撩起,取电热杯放入热水,接通电源,放在

患者腰下,使不断产生的热蒸汽熏烘腰部,长期坚持,可以散寒止痛。

麦粒肿。麦粒肿初生时,取少许绿茶放入杯中,以沸水冲之,随后借助于茶水的热蒸汽熏眼,熏时睁开患眼,一般每次熏10分钟以上,熏1-3次,可止痛消肿。

热浸

感冒。感冒初起时,可以用热水浸脚治疗。将双脚泡在一大盆热水里,水以能够浸到踝骨为宜。在浸泡过程中要不断添加热水,浸泡至脚面发红或身上微微出汗为止;如果在水中放些盐、醋,疗效更佳。

偏头痛。当偏头痛发作时,取一盆热水(水温以不烫伤皮肤为宜),把双手浸入热水中,在浸泡过程中不断添加热水,以保持水温,大约浸泡30分钟左右,疼痛感便会逐渐减轻,甚至完全消失。

血压升高。血压升高时,可以用热水泡脚减压。热水可稍多些,达到踝关节处为佳。热水泡脚能够反射性地引起外周血管扩张,血压随之下降。

王曦/文

食 疗 宝 典 白参加核桃缓解慢性哮喘

慢性支气管炎哮喘是老年常见病。中医认为,老年慢性哮喘多与肺肾两虚有关。现推荐一个补虚固本的药方:取白参100克、核桃仁500克、白糖200克,将白参烘干,研成细末;核桃仁研末,加白糖、白参末,搅拌均匀,瓶装备用。每日2次,1次15克,用少量开水调成糊状服

食,也可加入牛奶中服用。

白参主要有补脾益肺、益气生津、安神等功效,常用于脾肺两虚或气阴不足导致的慢性病。核桃仁能补肾助阳、润燥化痰、润肠通便,适用于肾虚或脾肺两虚者。上述药方可补益肺肾,常服有助缓解或减少哮喘复发。 蒲昭和/文