

名人养生

作家叶辛的养生之道

叶辛,作家,编剧。他创作出版的《孽债》《蹉跎岁月》《家教》被改编成电视剧,引起轰动。如今,叶辛已年过七旬,身体状况一直很好,为了保持健康的身体,他总结了一套独特的养生之道。

叶辛十分重视身体健康。他家订了10多种报纸,报纸一到,凡有健康的版面他总要浏览一番。电视台的医疗养生节目也是他爱看的。叶辛说,有了健康的体魄,人生才能有所作为。老是生病、弱不禁风的人,哪能干好工作呢?叶辛每天都要站在书桌前悬肘练毛笔字,每次45分钟。每次练字下来,背上便微微出汗。叶辛认为,练书法时,必须排除杂念,凝神静



叶辛

气,物我皆忘,通过科学的指法、臂法、腕法、身法,有机地将点画输送到字的结构中。书写状态会激活大脑神经细胞,使全身气血通融,手臂和腰部的肌肉得到扭转和锻炼,达到强身健体之功效。

叶辛一贯重视对饮食的控制。他在饮食上有张“金字塔”表,对各种主粮、肉类、蔬菜、水果每天应摄入多少都

有明确规定。平时,叶辛坚持饮食多样性,粗细结合,荤素搭配,力求清淡,每餐七八分饱,从不暴饮暴食。叶辛还严格按照生物钟作息。每天何时起床、何时吃饭、何时工作、何时休闲,都有较严格的时间规定。他深信,如果生物钟被打乱,生活杂乱无章,人体的免疫力就会严重下降。他还坚持每周散步三次以上,每次不少于40分钟。叶辛认为,睡眠也至关重要,不要在休息时老想着工作,被烦事缠绕。叶辛是作家,为了构思小说,常需冥思苦想,但晚上躺在床上那一刻,他就把一切都放下,专心致志地睡觉,很快就能睡着。叶辛每年都做一次体检,一旦发现有

指标偏高,就适当调整自己的生活方式。平时,他对小毛病也很重视,身体不适就去看病,不硬撑,不讳疾忌医。叶辛说:“对小毛病不重视,任其发展会变成大病、恶疾,后果不堪设想,这是需要防范的。”

叶辛有个幸福之家。一家人互相关爱,和睦融洽。叶辛说,良好的家庭氛围是健康的重要因素,每日开开心心,生活温馨,人才能健康长寿。叶辛认为,养生最重要的是良好的心态。一个人在人生道路上,难免会遇到困难、挫折、坎坷和不幸,而此时良好的心态至关重要,它是帮助人们渡过难关的方舟与桥梁。

艾兴君/文

温馨提示

俗话说“冬养三九,夏养三伏”。三伏天是一年中最热的一段时间,却也是养生保健、祛除冬病的最佳时机。三伏天里做到“三不”,可助您养好身体。

不贪凉

三伏天里稍微一动便热汗涔涔。此时人们为了消暑除烦,最易贪凉,尤其大汗淋漓之时,冰西瓜、冰饮料、冰棍、冰茶……就成了很多人的最爱。但舒爽过后,也极易落下

病根。《黄帝内经》有言:“四时阴阳,生病起于过用,此为常也。”一旦贪凉太过,很容易让身体受到寒湿的侵袭,从而破坏免疫系统,引发咳嗽、中风等一系列疾病。因此三伏天要适当吃一些生姜、紫苏等温性食物,让身体的气血活络起来,才能真正消暑。

不“暴露”

三伏天不能太过裸露。盛夏万物长养,宣泄而繁茂,人体的阳气也随之散发于外界。

伏天养生注意“三不”



如果不注意护阳,体内阳气外泄,寒邪就容易入侵。尤其是关键部位,如肚脐、肩颈、脚底,一旦被“风邪入体”,轻则感冒发烧,重则落下风湿、风寒等慢性病根。所以三伏天里,一定要避免风扇、空调直

吹,如果必须待在空调房里,也要护住肩膀、胸背和肚子。特别是睡觉时,注意腹部保暖,远离寒气,就是保护阳气。

不暴饮暴食

进入伏天,高温炎热,人们的食欲会受到影响,经常饥一顿饱一顿,再加上贪凉,就容易伤害脾胃,造成脾胃虚弱,时间一长,对身体的伤害极大。因此三伏天里,更要做到饮食有节,不暴饮暴食。

王凯/文

中药方缓解夏季足癣



足癣俗称脚气,西医认为是由真菌感染足底及趾间引起的一种体癣,多发于夏季,一般先形成菜籽大小的丘疹和水疱,然后等距离从中心向外围扩展,呈圆形,中央有愈合倾向和少量脱屑,几个环可合并成多环形,炎症一般不明显,有痒感。中医学对于足癣早就有较为完备的认识,认为足癣是由湿气、阴热造成的。

推荐一个缓解夏季足癣的中药方:蜂巢、苍耳子各30克,蛇床子、苦参、白矾各15克,共放入砂锅,加水1000毫升,小火煎至800毫升,再兑温开水4000毫升。

方中,蜂巢有发汗除湿、清阴热、祛风止痛、攻毒消肿的功效。苍耳子有散风除湿、通窍止痛、消风止痒的作用。蛇床子和苦参都有温肾助阳、祛风燥湿、杀虫利尿的作用。白矾外用有解毒杀虫、燥湿止痒的作用。对于经常运动的人,按照这个方子泡脚,可预防脚气。有脚气的人,睡前泡20分钟,几次后可有明显好转。

宋昆仑/文

养生要先分清阴阳体质

养生第一步要了解自己的体质。人的体质也分阴阳,把握住阴阳就把握住了体质偏性,也就把握住了怎么养生的核心。

偏阳性体质的人有四个偏向性的特点:热、燥、动、亢。这四点中“热”是最基本的要素,阳盛则热。平常的时候,如果一个人没有做什么事情,也没有生病的情况下,身体总是热乎乎的,还容易“上火”,一般都是偏阳性体质。偏阳性体质的人害怕热,讨厌过夏天,喜欢过冬天,喜好喝冷水、冰水;他们动作比较快,走路急冲冲,比较好动,性格比较外向。

偏阴性体质的人也有四个主要特点:寒、湿、静、藏。这四点中“寒”是最基本的要素,阴盛则寒。偏阴性体质的人有一个很明显的特点就是体温偏低,有些人还会手脚冰凉。阴太多了,容易患阴盛类的疾病,如大便总是稀稀拉拉不成形、小便清亮且量偏多、特别怕冷、病了之后不太容易好利索。

如何调理偏阳和偏阴体质,使身

体阴阳平衡呢?

偏阳性体质要制热。饮食上适当多吃些寒凉食物,如苦瓜、苦菊、苦芥菜、冬瓜、丝瓜、黄瓜等,寒凉食物是偏阴的,以达到阴阳中和。同时,少吃辛辣的阳性食物。夏季要加倍注意防暑降温,最好采用自然避暑之法,不宜久处空调房内;冬天要保证充足的休息,尽量早点睡晚点起。平时多做“静功”,运动量稍微小一些。阳性体质的人容易上火和发怒,故要克制自己,尽量保持安静、沉稳、平和。

偏阴性体质需去寒。适当多吃些温热食物,比如胡萝卜、芦笋、荔枝、桂圆、大枣等,可补充阳气。辛辣食物是热性的,可适当吃一点。偏阴性体质的人冬天尤其要注意防寒保暖,去寒就温;平常注意多晒太阳,多补充阳气。阴性体质的人应多做“动功”,多活动肢体,增加运动量和运动时间。另外,这种体质的人容易情绪低落和悲观,所以平时要注重提振心情,尽量保持乐观、向上、开朗。

王丽美/文

保健支招 举臂曲膝可暖手脚

容易手脚冰凉的人,建议平时多做举臂曲膝。

上举伸臂。两腿打开与肩同宽,双臂下垂,两掌置于大腿外侧,放慢呼吸,两臂开始向前向上举起,慢慢上举到头顶后暂停,手指尖向上,上臂向上伸直,停留约5秒,两臂平行自然放下来。重复上述动作,直到身体微微出汗,做完之后能够温

暖上肢,改善血液循环,强化上臂肌力。

仰卧曲膝。仰卧,两足伸直并拢,抬起左膝,两手抱在左膝后侧,用力将膝盖向胸腹部靠拢,同时再将左脚尽可能向上伸直,大约停留5秒,左脚放回床上,再抬右膝重复上述动作,直到身体暖和、微汗略喘为止,做完后可以温暖下肢,促使气血通畅。曹淑芬/文

