

名人养生

黄宗江 做到“七伴”享高寿

黄宗江是一位极富传奇色彩的杂家。他读过大学,痴迷表演,当过水兵,写过许多脍炙人口的剧本,如《农奴》《海魂》《柳堡的故事》等。黄宗江享有高寿89岁,甚至82岁的时候还在电视剧《大栅栏》中扮演了李莲英一角。那么,他在健康长寿之路上有何诀窍呢?



黄宗江

生活习惯顺其自然

黄宗江的生活十分有规律,崇尚一切顺其自然。他每天午休后去距家不远的公园散步,在绿树成荫的环境下打一套自创的“黄氏太极拳”,一套拳下来需一个半小时,然后散步回家,再饮一通透茶,要喝透,多为绿茶。黄宗江患有糖尿病,但他该注意的事注意得很好,药也按时吃,从不背思想包袱。谈到自身的锻炼和保健,黄宗江曾说:“年纪大的人,要顺其自然,吃好、睡好、

适当运动是每天最基本的事。有病了,该吃药就吃药,该打针就打针,不要有抵触心理。”

饮食应当多元化

黄宗江自认为是个喜吃且“吃胆包天”的人。他认为:吃既是一种艺术,又是科学。虽然好吃,但补品、补药与黄宗江无缘,黄宗江最多遵医嘱服一点维生素片,“是混合型的,经济又实惠,利于吸收且没有副作用,不像补品那样包装奢华,吹嘘得那样有

功效。”黄宗江说,中国人过去的膳食结构以谷类为主,蛋白质较少,不太科学。蛋白质的摄取不仅量要足,质也要优。谷物蔬菜中的蛋白质营养价值不如动物蛋白质,但从防高血压、冠心病来说又优于动物蛋白质,所以饮食应当多元化。

长寿要做到“七伴”

黄宗江认为,除了吃以外,长寿还要有好心情,应该做到“七伴”:

寿与众伴。与众为伴,远离孤独的人,生活充实,有安全感。群体生活有利于保持心理和生理平衡。

寿与动伴。常言道:“动则不衰,用则不退。”老年人经常从事一些力所能及的劳动或运动,如扫地、打太极拳、户外散步等,利关节、丰肌肉、通血脉、延缓脏器组织的衰老。

寿与艺伴。即使身上没有多少艺术细胞,也应培养艺术爱好,如琴棋书画、集邮、栽花、养鱼、养鸟、垂钓、摄影等,以养性怡情,增添生活乐趣。

寿与绿伴。绿色是大自然的本色,常到绿色环境游玩,呼吸新鲜空气,常吃含叶绿素多的蔬菜,是长寿秘诀之一。

寿与笑伴。笑是好心情的自然流露,美好的心情比良药更能解除心理上的疲惫和痛苦,长寿的人几乎都是平生喜笑、乐观豁达者。

寿与德伴。孔子曰:“大德必得其寿。”一个忠厚仁慈、乐善好施的人,必然心理稳定、平衡,神经和内分泌系统的调节功能处于最佳状态。

寿与美伴。“老来俏”有益身心健康。老年人讲究一点穿戴、仪容之美,可增添愉悦感和满足感,平添几分青春活力。

于悦洋/文

夏季祛湿
常按阴陵泉穴

阴陵泉穴

阴陵泉穴是脾经上健脾利湿、消肿利尿的穴位,可以说是祛湿第一穴。

取穴:保持仰卧或正坐的姿势,胫骨内侧髁后下方45度凹陷处就是阴陵泉穴(如图)。

方法:用两手指按压在两侧阴陵泉穴上,按而揉之,产生酸、麻、胀、痛、热和走窜等感觉,维持一定力度,每次按揉5-10分钟,每分钟按压15-20次,每日2-3次。

黄泽春/文

食疗宝典

生津降火

试试沙参玉竹汤

做法:沙参30克,玉竹20克,玄参20克,猪胰100克。沙参、玉竹、玄参洗净,用清水浸半小时;猪胰洗净、切块;把全部用料放入煲内,加清水适量,武火煮沸后文火煲一小时。

主治:阴虚火旺、咽干口渴,或糖尿病患者多饮、多尿、乏力、消瘦。



涌泉穴

如源泉之水涌出,可灌溉全身各处。

邵会方/文

夏季防阳虚三法

保健支招

炎炎夏日,很多人怕热,一整天不离空调。殊不知,夏季是最容易伤阳气的季节,如果生活中太贪凉,就会导致阳虚。阳虚的简单表现是:夏季吹空调,别人只是感觉凉快,而你却感觉冷,手脚冰凉;食用冷饮时,经常出现腹痛、腹泻,感觉身体乏力等。中医讲“寒为阴邪,易伤阳气,阴盛则

阳病”,寒性凝滞,易损伤人体的阳气。人体的气血津液,依赖阳气的温煦推动。夏季养阳是为秋季养阴做准备。

防阳虚有三法

1.要饮食有度,不宜过饱,慎吃生冷食物,可适当吃一些温性食物来温补体内耗损的脾胃阳气,例如鲫鱼、当归牛

肉汤、大枣、胡桃仁等。

2.夏季外界阳气最旺,阳虚者应多参加户外活动,如跑步、快走、游泳、跳舞等,以激发自身阳气运行,调畅气血。早上七八点钟阳光不弱也不强,为最佳锻炼时间。

3.按摩涌泉穴。中医认为“精从足底生”,精即指人体能量,按摩足底的涌泉穴(如图),

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

核心价值观

祖国和谐

家家安宁

中国网络电视台

温馨提醒

教您几种排毒方法

都说身体要排毒,但毒到底是什么呢?主要有水毒、脂毒、淤毒、痰毒、湿毒等,如不能很好地排泄,就会堆积在体内,导致各种疾病,如脑中风、心梗等心脑血管疾病以及癌症。体内有“毒”的3个症状:黄褐斑、湿疹、痤疮。除了皮肤上的表现,内毒还有几个特征:舌上有齿痕、肥胖、口臭、便秘等。

以下几种方法可帮助身体排毒:

出出汗。皮肤是人体最大的器官,也是身体与外界接触的第一道防线。皮肤上有汗腺及皮脂腺,可利用运动出汗的方式排出毒素。人体排出的化学物质有500种之多,而经皮肤排出体外的达180种左右。另外,适度运动还可使人体内释放内啡肽,使人产生愉悦感,从而解除压力、调整心态,达到祛除心毒的作用。

喝点绿豆汤。多喝水增加排尿量,可达到排毒的作用。天热时人体出汗较多,除了多喝水,绿豆汤也是不错的选择。绿豆被称为“济世良谷”,中医认为,绿豆味甘性寒,清热解暑,止渴除

烦,是一味既能食用又能药用的食材。用绿豆煮汤,加一点冰糖,连同煮烂了的豆子一同食用,是夏季必备的解暑饮品。

饮用莲子芯茶。中医认为,舌头和心脏关系非常密切,一旦心脏里有内火或者火毒,舌头就容易长溃疡。要是毒素积累过多,就会在额头上表现出来,比如长出痘痘,提示我们心脏部位的毒素应该清除了。否则,可能会出现失眠、心悸,甚至胸闷、胸痛。莲子芯泡茶,可以帮助散发心火,还可以加点生甘草或者竹叶,排毒效果会更好。

吃素炒木耳。毒素残留在呼吸系统,就容易感冒、咳嗽;残留在胃肠道,人就有口气,还会偶发便秘、腹泻。这时候,可以吃点素炒黑木耳或者凉拌醋木耳。黑木耳含有植物胶质,有较强的吸附力,可有效清除体内的垃圾和毒素。

荷叶熬粥喝。荷叶有消暑利湿、健脾升阳、散瘀止血的功效。现代医学研究证实,荷叶泡茶喝还可以降脂,有清理肠胃、排毒养颜、滋肝润肺的功效,具有减肥作用。当出现伤暑情况时,可以直接喝些荷叶茶,也可搭配茉莉、绿茶。还可以喝荷叶粥。做法:取新鲜荷叶一张、大米50克,将鲜荷叶洗净切丝,大米淘净,将荷叶水煎取汁,去渣,加大米煮成稀粥服食,每天一剂,连服3-5天,可清热化痰、祛脂降浊,适用于夏季伤暑,患有高血脂症的人平时也可常喝。

刘静/文

