

名人养生

严顺开 “慢性运动”助养生

严顺开 (1937~2017), 中国著名喜剧演员。1981 年, 严顺开在电影《阿 Q 正传》中饰演阿 Q, 荣获瑞士国际喜剧节最佳演员奖、第六届百花奖最佳男演员奖、第二届韦维国际喜剧电影节最佳男演员金手杖奖。以下是严顺开的养生心得。

“我绝不赞成老年人在家枯坐闷想。”谈到养生, 严顺开说, 枯坐容易回忆往事, 回想起那些痛苦、不愉快的事情, 这样必然会影响健康。严顺开十分推崇唐代医学家孙思邈说过的一句话: “养生之道, 常欲小劳, 但莫大疲及强所不能堪耳。” “小劳”就是强度较小的运动, “常欲小劳”就是经常



严顺开

运动, 养成运动的习惯。但要记住, 不管做什么运动, “大疲”及“强所不能堪”均不可取。他认为这是老年人追求长寿的良方。他建议老年人实行“三多”, 即多聊天交流, 多到户外走走, 多做一些感兴趣的事。他认为这样做好处很多: 多聊天交流, 能获得各方面的信息, 而且能够排除自己心头

的不良情绪, 有利于身心健康; 多到户外走走, 能呼吸到新鲜空气, 促进血液循环, 加快新陈代谢, 有利于提高体质; 多做一些感兴趣的事, 能使老年人摆脱孤独无助的局面, 使人沉浸在欢快之中, 还能防止患上阿尔茨海默症。

严顺开特别提到: “老年人机体老化, 过激的运动或者量大的运动, 都会伤害身体。只有轻缓的‘慢性运动’, 才能调动体内的积极因素, 起到健身、推迟衰老的作用。”严顺开就是这样实践的。他每天总要用半小时的时间, 到小区的健身器材上活动一下, 至微微出汗为止, 风雨无阻, 常年坚持。

严顺开从上海滑稽团退休后, 请他演出的邀请不断, 他总是根据自己的身体状况量力而行, 每年用一部分时间接戏和参加演出, 其余时间就在家休息。他说: “我年岁大了, 精力体力不能与年轻时相比, 过多的超负荷工作, 势必影响健康。生命的弦不能绷得太紧, 绷得太紧的话, 这根弦是要断裂的。只有劳逸结合, 张弛有度, 生命才能长久地放射出灿烂的光芒。”

老年人如能像严顺开这样, 求“小劳”避“大疲”, 适当调节好自己的生活节奏, 努力做到劳逸结合, 张弛有度, 长此下去, 会收到较好的养生效果。

敏怡/文

保健支招

普通的咽喉不适可以在头颈部经络适当按摩, 促进气血通畅, 起到缓解作用。

第一式: 按摩面颊

用两手掌分别托住两侧面颊, 拇指按下颌角, 其余四指贴在面颊部, 朝向耳朵, 上下按摩 20 次, 再旋转按摩 20 次。面颊两侧有足阳明胃经、手太阳小肠经、手阳明大肠经通过, 胃肠的气血均充盈于面颊部, 而几条阳经共同的主治即为咽喉疾病, 所以按摩面颊部通过的阳经对咽喉疾病有帮助。

第二式: 按摩颈前

一只手指与食指分开, 虎口对准喉结, 拇指按住一侧颈肌, 其他 4 指按住另一侧颈肌, 手指轻轻捏动 20 次, 再做小旋转按摩 20 次。然后换手, 重复前法。

第三式: 按摩喉结

男性朋友可以轻轻地按摩你的喉结。用一只手指和食指, 在喉结的两侧上下做小旋转式按摩 20 次, 然后换手再做 20 次。可起到清咽利喉的作用。

第四式: 按摩颈骨软组织

以拇指指腹按揉下颈椎下缘软组织, 先从中间按揉 20 次, 再往两侧移动, 持续 3~4 分钟。按揉时尽量靠近下颈椎与颈前软组织连结处深部。

第五式: 推按廉泉穴

以拇指指腹按揉廉泉穴区 (喉结正中往上两横指, 如图) 20 次, 然后从廉泉穴往下颈椎下缘中间部位推按, 持续 3~4 分钟。对咽喉炎、声嘶等症状有显著治疗作用。



廉泉穴

第六式: 按揉颈前肌群

以拇指指腹或其他四指指腹 (并拢) 轻轻按揉颈前部肌群组织 (从锁骨至下颌骨) 20 次。先按一侧, 然后再按另一侧, 交替进行。对咳嗽、气喘、咽喉肿痛等咽喉疾病有显著治疗作用。

王畅/文

食疗宝典

防治高脂血症 试试三款药膳



高脂血症患者血脂水平过高, 可直接引起一些严重危害人体健康的疾病, 如动脉粥样硬化。下面介绍 3 款有助于防治高脂血症的药膳。

泽泻粥。泽泻晒干研粉。选用粳米 50 克, 加水 500 毫升, 先煮米为粥, 待米开花后, 加入 10 克泽泻粉, 改用文火煮沸即可。每日 2 次, 温热服食。

何首乌粥。将何首乌洗净晒干, 研为细粉。选粳米 50 克、红枣 2 枚、白糖适量, 放入砂锅内, 加水 500 毫升, 先煮成稀粥, 然后放入何首乌粉 20~30 克, 轻轻搅匀, 文火烧至数滚, 见粥汤黏稠停火, 加盖闷 5 分钟即可。每天早晚餐温热顿服。本粥具有强心、降血脂、降压的作用。

荷叶粥。取鲜荷叶一张, 切细, 煎取浓汁约 150 毫升, 去渣, 加入粳米 50 克、冰糖适量, 加水 400 毫升, 同煮为稀粥。稍温服食, 每日 2 次。本粥气味清香, 善开食欲, 老年性高血压、高血脂患者可以长期食之。

郭秋/文

温馨提示

吃对食物防秋燥

进入秋季, 出汗少了, 让人感觉神清气爽。但秋燥的困扰也随之而来, 皮肤和嘴唇脱皮、咽喉干、免疫力降低, 稍有不慎就会患上呼吸道感染或换季感冒。其实, 秋季吃对食物, 就可以帮你防秋燥。

白色食物养肺好

肺喜润而恶燥, 入秋后肺容易出现不适, 引起咳嗽多痰等问题, 而中医上讲白色食物入肺, 所以秋天多吃白色食物可防秋燥。常见的藕、白萝卜、冬瓜可以入汤, 新鲜莲子可以直接吃, 或拌凉菜, 干莲子可入粥, 秋梨做汤更润肺, 铁棍山药可以入粥, 普通山药直接做菜。

橙色蔬果缓干燥

蔬果含水量高达 90%, 多吃可补充水分。胡萝卜、彩椒、芒果等橙黄色蔬果还富含 β 胡萝卜素, 可以在体内转化为维生素 A, 有助于维持皮肤、嘴唇和咽喉上皮细胞完整性, 从而缓解秋燥。另外, 蔬果含有的番茄红素、花青素、维生素 C 均有利于皮肤健康。其实, 燕麦、小米、高粱、薏米、红豆等粗粮的谷

皮和糊粉层也富含有利于皮肤健康的 B 族维生素, 建议多吃些杂粮饭或粥、杂粮豆浆, 或磨成全谷粉食用。多吃粗粮不是说要拒绝白米白面, 而是每天主食中粗粮的比例占 1/3~1/2。

牛奶豆浆要多喝

牛奶、豆浆含有大量水和蛋白质, 最好每天喝上 300 毫升。喜欢喝豆浆的可提前一夜淘洗好大豆放入豆浆机中, 加好水, 第二天起床后启动开关即可。

坚果含锌助保湿

坚果富含不饱和脂肪酸, 是合成细胞膜表面磷脂的原料。磷脂充足, 细胞中水分就不易流失。其中的必需脂肪酸有助于皮肤保持“油润”, 更好地锁住水分。另外, 南瓜子、山核桃中的锌也有助于预防皮肤干燥。建议每天吃一把原味的带壳坚果, 以防摄入过多的盐或糖。

喝水要少量多次

秋天湿度降低, 皮肤、嘴唇和咽喉表皮细胞更易丢失水分。喝水是最直接的补水方法。根据中国居民膳食指南建议, 成年女性每天饮水至少 1500 毫升, 男性 1700 毫升。需要提醒的是, 喝水最好喝白开水, 要少量多次, 不要“牛饮”或等口渴了再喝。睡前喝点水可避免夜间因出汗、呼吸、尿液损失水分导致的血液黏稠, 早晨喝点水可及时补水。

陈红/文

