

## 名人养生

## 62岁费翔拥有一身腱子肉

62岁歌手、演员费翔近日因一身腱子肉上了热搜。在即将上映的电影《封神》第一期中,费翔饰演纣王。在短短几秒钟的预告镜头中,费翔将身材、肌肉展示得淋漓尽致,让很多网友感慨“年龄不是问题,健康的体魄才最重要”。年过花甲,费翔为何还能拥有如此完美的身材?

## 饮食节制多运动

费翔在此前接受媒体采访时揭秘了自己的“不老”秘方:少吃东西,多骑自行车。在普通人的印象中,费翔似乎从来就没有胖过。但鲜为人知的是,费翔在青春时期非常胖。他透露,自己小时候特别爱吃水饺,一顿饭能吃100个。直到上了大学,他觉得食堂的饭菜不好吃,食量才慢慢减了下来。

那时候,费翔每天上学都要骑自行车,因此体重也减了不少。之后,骑自行车的习惯就保留了下来。费翔认为,保持身材最好的方法是控制饮食,“我已经多年没吃过一个饺子,越是喜欢吃的东西越要有节制”。日常饮食方面,费翔会吃大量蔬菜水果,肉也会适当吃一些,“但我绝对不吃面包、蛋糕、巧克力等甜食”。

## 坚持跑步30多年

为对抗衰老,费翔一直坚持运动,单是枯燥乏味的跑步,他就坚持了30多年。为了在电影中能呈现出最佳状态,费翔下了苦功夫:除了日常锻炼,他还进行了强化增肌训练。每每赶上早班,费翔便会凌晨3点出现在健身房。当然,这样的锻炼强度并不适合



费翔

大多数中老年人。专家提醒,中老年人要有点肌肉,但也不要盲目练肌肉。锻炼肌肉因人而异。一般来说,中年人重在锻炼腰腹部,平时可通过做仰卧起坐、俯卧撑等练习腹肌和腰肌。老年人则应重点锻炼腿部肌肉,比如可以坚持做靠墙半蹲。

## 有些疾病会“偷走”肌肉

费翔的一身肌肉固然令人羡慕,但从现实情况来看,

许多身患慢性疾病的中老年人,很难留住肌肉。研究发现,近30%的糖尿病患者会出现肌少症,为了留住肌肉,患者应适当增加体育锻炼,多做抗阻运动。比如,手持1千克哑铃或盛满沙子的矿泉水瓶进行推举练习,可单臂做,也可双臂同时做。

此外,慢阻肺患者由于肺功能下降,往往活动量少,肌肉流失严重。慢阻肺还是一种慢性消耗性疾病,患者如果蛋白质摄入量不足,肌肉量就会下降,要想留住肌肉,患者应多摄入富含蛋白质的食物,如牛奶、鸡蛋等。运动方面,可经常练习空中踩车,具体做法是:保持仰卧位,两小腿在空中交替做踩自行车的动作,直到感觉疲累为止。

据《北京青年报》

## 心理导航

保持身体健康,我们需要蛋白质、维生素等营养,要保持心理健康,日常生活中也需要做好以下几点:

**睡眠。**睡眠质量的好坏直接关系到身心健康。合理安排睡眠,养成良好的睡眠习惯,可以使人生1/3的时间变得质量更高,获得更多的竞争优势。

**学习。**不断学习能够提供心理健康的能量供应。尝试学

## 日常做好七点 有益心理健康



习一些新鲜的东西或找你过往的某种兴趣,用内心的渴望来挑战自己,通过学习,享受实现自我的乐趣。

**运动。**让身体动起来,在

身体状况允许的前提下,尽可能做有氧运动,如散步或跑步、骑自行车、跳舞、打球等,能强健大脑,改善心理状态,提升心理“免疫力”。

**社交。**与朋友、老同学、亲人相聚,经常联系周围的人,多与身边的人交往,可以让烦恼消散,促进心理健康。

**游玩。**在工作间歇或休息日外出游玩,用心感受鸟语花香,净化心灵,改善心情。

**宽容。**宽容是脱离种种烦恼,减轻心理压力的法宝,学会与人为善,常怀感恩之心,感谢那些曾经帮助过你的人。

**爱心。**爱能伴随人的一生。爱有十分丰富的内涵,不单指情爱,还包括关怀、安慰、鼓励、奖赏、赞扬、信任、帮助和支持等。一个人如果长期得不到别人尤其是亲人的爱,心理会出现不平衡,进而产生障碍或疾患。

海林/文

## 保健支招

防僵硬  
常练脚踝操

老人常做脚踝操,可改善脚踝僵硬,使其柔软灵活,血液顺畅通过脚踝,确保脚部健康。方法是:

**上下活动脚踝。**坐在椅子上或床上,一只脚着地,另一只脚略微伸直,配合呼吸活动脚踝及脚掌。呼气时脚尖尽量向下压;吸气时脚尖尽量向上勾。呼吸速度不宜太急,两脚各做10次。

**旋转脚踝。**以跷二郎腿的姿势,将左脚曲起,置于右侧大腿上,以右手手指能轻易握住左脚趾为标准。然后左手握住左脚踝的上方,使脚踝不致移动,右手握住左脚前掌,向左右各旋转10次。然后换右脚同样做10次。

**伸直脚踝。**跪坐,脚背朝下,上身缓缓向后仰,以尽量拉伸脚踝前端的肌肉,保持这个姿势约1分钟(或更长)。

**强化脚踝。**站在台阶上,两脚脚尖前1/3着地,其余2/3悬空站立。为了强化脚踝力量,可踮起脚尖一一放下,再踮起一一放下,共做10次(老年人做这节体操时,要注意安全)。大为/文

## 温馨提醒 秋季睡得好最养肾

肾为人体先天之本。人一生的生长发育直至衰老都与肾密切相关。秋季许多人患有失眠,而把肾养护好可以改善秋季失眠。

**秋季养生,早睡早起。**立秋后,自然界的阳气开始收敛、沉降,人应当做好保养阳气的准备,早睡早起。早睡可以顺应阳气收敛,早起可使肺气得以舒展。秋季适当早起,还可减少血栓形成的机会,对预防脑血栓等缺血性疾病有一定意义。一般来说,秋季以晚上9-10点入睡,早晨5-6点起床比较适宜。

**睡眠充足,养肾护肾。**药补不如食补,食补不如觉补。人体气血的生化、肾精的保养,都需要充足的睡眠。肾精化肾气,肾气通于脑,肾精充足脑力才能充沛,智力才会高。过子时不睡觉更易耗伤肾气,长期如此可能导致肾衰竭。因此,不过度熬夜,养成良好的作息习惯,有利于肾精的保护。

**先睡心,后睡眼。**心血不足会令心火炽盛,导致烦躁不寐;肝脾不合会造成肝血不足,血虚则无以养心,心虚则

致神不守舍。所以,古人讲究先睡心,后睡眼。入睡前不要做过多的剧烈运动,不要情绪激动,合眼以后不要再心猿意马,而应收敛心神,尽快清除杂念,专注于睡眠本身。此外,心烦难以入睡者可在睡前喝一碗酸枣仁汤,能够养血安神。

秋季失眠,辨证调理。秋季失眠分为以下几种类型,可以根据不同类型给予饮食、作息上的适当调整。

**营气不足型。**这类人常常睡眠不安,通宵似睡非睡,常有噩梦,白天精神不振、健忘、注意力不集中,可伴心慌等症。在治疗上,以益精养血安神为主。饮食上多吃一些补血的东西,如红枣枸杞粥、龙眼、芝麻核桃羹等。

**心肝火旺型。**生活中心烦意乱的事情会导致一些人彻夜不眠,兼见头涨、目赤、口干苦、心烦易急躁、大便干结、小便红赤等症。治疗原则主要是清热泻火安神。可进食莲藕雪梨羹、芹菜汁、金银花茶,还可以用针灸法,针灸可取穴神门、三阴交以安神定志。

**肝郁气滞型。**每日劳累不堪,难免会让人的心理有一定压力,导致难以入睡,表现为入睡困难、辗转难眠、日间精神抑郁、胸肋胀痛、痛无定处、脘闷腹胀等。治疗上主要是疏肝解郁安神,可以吃些具有疏肝理气作用的食物,如芹菜、茼蒿、西红柿、萝卜等。中成药丹栀逍遥丸、龙胆泻肝丸,对缓解肝郁化火效果也不错。

岳金凤/文



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

魏翔 绘小伟作

人民日報 中国网络电视台