

名人养生

王康乐 “画”到 100 岁

著名山水画家王康乐先生,生于1907年,享寿100岁,是继朱屺瞻、刘海粟之后的中国画坛百岁老人之一。在80余年的艺术生涯中,王老融汇各家,逐渐形成了气势磅礴的山水画风格,他的画作被誉为“国画中的油画”。

王老生前不胖不瘦,精神矍铄,目明气清,腿脚灵便,白天可站着作画几个小时,午休两个小时,晚上九时按时休息。日复一日,年复一年,老人家过着恬淡而有规律的日子。王康乐认为,思想活跃、生活充实是他长寿的一大原因。王老曾经师从黄



王康乐

宾虹、张大千等国画大师,70岁时,他临摹黄宾虹的山水画已可乱真。他本着“不继承无从创作,不创作无以自存”的精神,于上世纪90年代起开始变法创新,把黄宾虹的厚重和张大千的绚丽结合在一起,创造了浓墨重彩的风

格,在画坛独树一帜。王老说:“一个人只有不断地去追求新的境界,才能有所作为。如果因为年事已高,整天无所事事,那么还谈得上什么追求,衰老自然也就找上门来了。”这种进取精神使得他能够长寿。王老常说:“长期绘画是我长寿的原因之一。”他认为,绘画好比打太极拳,在整个绘画过程中,不仅要运气,还要运力,要把手上的功夫、笔上的功夫和眼睛的功夫都用在纸上,用心情、用意志来作画,达到动中有静,静中有动,这样,血脉也会通畅。为了提高画的质量,他在

九十多岁时,还跋山涉水外出写生,甚至远赴美国举办画展。王老认为,这不仅是体能上的锻炼,还是一种愉快的旅行。

王老始终保持着良好的生活习惯,不抽烟,不沾酒,遇事不生气,很少出外应酬。他的生活很有规律:早上6点钟起床,早餐一杯牛奶、两片面包加黄油,中午、晚上吃面包。吃菜不挑剔,除了辣椒,什么菜都吃。他认为,在日常生活中应当以五谷、五果、五畜、五菜合理搭配,才能充分补充人体气血精微,从而达到健康长寿的目的。 江南/文

教您一套养腿操



养好腿,可以延缓衰老。研究显示,即便步入晚年才开始做养腿运动,也同样有益。现在教大家一套从上到下的养腿保健操。

髋部。每天坚持背部靠墙站立,脚慢慢往前走,然后再退回,保持一个平稳状态。此时背的下部要始终紧贴墙壁。

膝盖。坐直,腿部悬空,大腿保持不动,抬小腿,抬平后,再放下。重复几组,以感到疲劳为宜。还可以根据自身情况,在小腿处绑上1-2斤的沙袋,强化训练。

腿部。弯腰或是坐着让双腿下垂,用双手轻轻拍打双腿,由上至下反复拍打数遍,再用双手握拳置于双大腿和腿肚处,旋转揉动数十次。

脚踝。经常做踮脚动作,并在脚跟抬起后绷紧双腿,每次保持5-10秒。

脚趾。两腿伸直,低头,身体向前弯,以两手扳足趾关节各20-30次,能锻炼脚力,防止腿足软弱无力。 孟林/文

食疗宝典

西洋参瘦肉汤 缓解秋乏

做法:西洋参24克,瘦猪肉500克。将西洋参洗净,用温水泡软,切片;再将瘦猪肉洗净,与西洋参片一齐放入锅内,加入泡过西洋参的水及适量清水,武火煮沸后文火煲两小时,调味,饮汤食肉。

主治:气虚不耐温燥。本方补而不燥,清补益气,对热病后期或秋季正气不足之神疲乏力,饮食减少,脾虚之不思饮食,虚汗出尤其适食。亦可用于肿瘤患者化疗后体虚、白细胞减少者。

保健支招

秋季养生按压三要穴

秋季天气慢慢转凉,人们会感觉这时的气温更加舒适,但是秋季却是多病的季节,由于人体免疫力的下降,感冒、发烧、过敏是秋季高发病。下面介绍三个秋季养生的穴位:

按压四缝穴健胃化滞。秋季正是进食肉类、贴秋膘的时机,可稍有不慎就会造成饮食积滞,损伤脾胃。四缝穴是消宿食、化积滞的专属穴。

取穴:四缝穴位置在第2、3、4、5掌面第1、2节横纹中央点(图1)。最好用大拇指持续按压,一般按压10-20次可收到显著效果。

按压迎香穴润肺防燥。秋季干燥容易危害肺脏。按压迎香穴具有清热散风、祛燥润肺、宣通鼻窍的作用。

取穴:迎香穴位于鼻翼外缘约0.5寸、鼻唇沟中(图2)。用两手中指或食指指肚,顺时针逆时针各按压20-30次,直至按压部位有发酸、发胀、发热感。

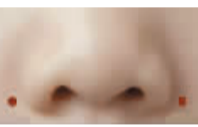
按压极泉穴理气护心。秋季偶尔的气温回升堪比盛夏。当气温超过30℃时,人便会有胸闷感。极泉穴是手少阴心经第一要穴,按压此穴对治疗心痛、胸闷、咽干烦渴有效。

取穴:极泉穴位于腋窝顶



四缝穴

图1



迎香穴

图2



极泉穴

图3

点、腋动脉搏动处(图3)。按压时力度应柔和,动作应连贯,一般按压10次左右。冯玉/文

温馨提示

“垃圾睡眠”危害多

有的人平时总觉得困,睡醒后仍然昏昏沉沉、浑身无力……这些“睡了等于没睡”的“垃圾睡眠”,危害不可小觑。

“垃圾睡眠”影响大脑“排废”

人体中的每一个器官都需要休息,研究表明,睡觉时大脑会将废物沿着脑脊间的血管清出,可以高效清除代谢产物,从而恢复活力。而“垃圾睡眠”会影响到大脑的“排废”。“垃圾睡眠”特指睡眠时间不足,睡眠质量低的问题。习惯性脱发、日渐隆起的啤酒肚、做事情总是丢三落四、呼噜声震天响……这些都可能是“垃圾睡眠”导致的。

以下这些睡眠方式,都可以看作是“垃圾睡眠”:

1. 看着电视、听着音乐或者玩着手机的时候睡着。
2. 强迫自己按“时间点”上床睡觉、早上起床,而且这“时间点”总在调整变化。
3. 自然醒来后,想着再“赖一下

床”,强迫延长睡眠时间。

每晚睡7小时或更长寿

睡眠时间并不是越长越好,要适度。每天睡7小时的人可以活得更久。而如果连续两星期每晚只有6小时睡眠,那么就等于被迫两晚“开通宵”。每晚6小时睡眠者以为自己已拥有足够的睡眠,其实他们的身体功能及认知在不知不觉中每况愈下。虽然他们没有感觉困倦,但功能反应会越来越差。

睡眠过长危害多

睡太少不益于健康,睡太多也不可以。如果每天要睡9个小时以上,可能是你的身体有毛病。

睡眠过长诱发糖尿病。睡眠时间过长容易诱发糖尿病。如果睡眠时间超过8小时,患糖尿病的风险会增加3倍多。

睡眠过长人会变笨。睡眠时间太长,大脑神经细胞抑制时间也长,会导致大脑的细胞活性下降,久而久之,会影响智力,导致记忆力下降,人就越来越笨。

影响寿命。如果长期睡眠时间过长,身体很容易因为活动量减少而出现机能下降的情况,身体的血液循环速度变得缓慢,从而影响寿命。因此医生建议,一般每天的睡眠时间不要超过9小时。

体重增加。每晚睡眠时间过短和过长的人,比睡七八个小时的人体重增加更多。 苗孟君/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

社会主义核心价值观

祖国和谐

家家安宁

科和 姜小欣作

中国网络电视台