

## 名人养生

## 叶子 知足常乐享百岁人生

北京人艺老艺术家、一代“话剧皇后”叶子辞世时享年101岁。叶子几乎与中国话剧史同龄,见证了中国话剧的许多重要时刻,也是有名的话剧演员之一。以下是几点有关这位老艺术家的养生经验。

**心胸开朗,待人宽厚,性情温和,知足常乐。**叶老性情开朗,单纯透明,待人随和真诚直爽,从不掩饰自己,有一颗孩子般的心。叶老说,她的晚年生活有一段最美好的时光,就是她被送进了北京市第一老人福利院,住了11年。这期间,她将自己60多年的演艺经验写成文章。她80岁还坚持去老年大学绘画班学习绘画,她说,“紫皮葡萄、牡丹、梅花,是我最喜欢的三种,后来我还画过月季。绘画是眼、手、脑紧密配合的活动。绘画的好



处就是让我忘记自己是个老年人。”“我一般早晨6点半起床,每天早晨都坚持运动;冬天7点准时起床,再冷的天也不恋热被窝,在福利院里,我还参加了书法班、唱歌班。”

**饮食以五谷杂粮为主,不偏食,不暴食。**叶老平日的饮食以粥、豆腐、白薯等为主,五谷杂粮都爱吃点。早晨一杯牛奶、一个鸡蛋、一杯酸奶。中午油菜、豆腐、鸭血交替。晚餐喝点稀饭。她还爱吃冰棍,老人家回忆说:“我那时在老人院

里,和老姐妹们聊会儿莎士比亚的剧本,渴了就买根冰棍吃,吃完了就下盘跳棋。”  
**温水搓脸驻颜,写日记放松心情。**“一到冬天,我就用温水搓擦头部、面部、颈部和双手。这令我头脑清醒,平时出现过的头昏头痛症状也少了。”叶老还喜欢用手做简单的头部按摩。叶老一直将自己的心情好坏全部记录在随身所带的一个小本上。她说,在福利院里,自己还像排戏时那样每天坚持写日记,将自己的心情好坏记录下来,每天过得非常充实。

**少量运动,坚持不懈。**叶老说,天气好的时候她就去楼下晒太阳,平时在家里也尝试做一些轻微的运动,比如,按压、拍打、抓握、敲击、踩踏、轻撞等,坚持去做,只要不感觉

累就好。

**不乱服药。**叶老晚年很少生病,即使生病也不乱服药。叶老说,自己中年时曾患神经官能症,也曾一度眼睛出现过问题,而且身上老出现怪毛病,比如,耳朵经常出现幻听,肚子里老是硬得像压了一块大石头,身子骨很沉。好朋友林巧稚大夫说:“无论你身体出现怎样的异样,你都不要怕,坚信死不了!要坚强地活下去,只要你想好好活就能好好活着。”于是,在生病的那些日子里,叶老每天坚持从床上爬起来,慢慢地走出门去散步,去呼吸新鲜空气,精力好时,有时一走就是一个小时。“为了让自己安静下来,我就听音乐。”就这样,叶老用常人难以想象的毅力战胜了疾病。  
剑碧/文

## 保健支招

## 五个动作缓解颈椎病

颈椎部位有轻微症状的人群,平时可以在家做以下5个动作,有助身体康复。

**颈部背伸自体牵引:**仰卧床上,头朝床沿,缓缓将头部挪到床沿外,颈部大约是第二颈椎处靠在床沿,放松,保持15-20分钟,再缓缓把头颈部挪回床上,转身侧卧,手撑着身体缓缓坐起来。

**背伸五点式:**这个动作类似臀桥,又与之不同。锻炼时,

先屈膝仰卧在床上,双脚间距略大于肩宽,略向两侧分开;接着双臂向两侧分开,屈肘握拳,拳头向上;然后臀部向上发力,以头部为一个支点,双脚双手为另一个支点,将臀部向上顶起,中下背和大腿也顺带着向上抬起,直到整个躯干从肩部到膝盖基本处在一条直线上,并与小腿大致垂直。整个过程中双脚、肩和上背、双臂均保持静止,小腿也不可



背伸五点式

主动移动。然后臀部用力,缓慢而有控制地还原(如图示)。

**飞燕式:**俯卧床上,双臂放于身体两侧,双腿伸直,然后将头、上肢和下肢用力向上抬起,不要使肘和膝关节屈

曲,要始终保持伸直,如飞燕状。反复锻炼若干次。如果觉得这个动作难度过大,也可以不抬起下肢。

**平板支撑:**做平板支撑时注意要用腹部的力量保持背、腰和脚成直线,腰不能松或者下垮。

**拉单杠:**简简单单的吊单杠,可以改善脊椎侧弯、椎间盘突出等问题,建议大家每天做一两次,视个人体能情况每次停留3-30秒。  
范磊/文

## 食疗宝典

秋季补虚驱寒  
试试当归羊肉汤

材料:当归30克,生姜60克,羊肉500克。

做法:将当归、生姜洗净,切片;羊肉剔去筋膜,置沸水锅内稍烫,捞出晾凉,横切成长短适度的条块;然后将羊肉条块及生姜、当归放入洗净的砂锅内,加入清水适量,用武火煮沸,除浮沫,改用文火炖至羊肉熟烂。

功效:适用于头晕目眩、心悸气短、腰膝酸痛,或血虚有寒的腹中冷痛。  
赵丽/文

长期失眠  
试试双仁粥

失眠多因心脾亏虚引起,症状有:不易入睡、多梦易醒、心悸健忘、神疲困倦、饮食无味、腹胀便溏等。治疗失眠要补益心脾、养血安神。推荐一款安神粥——双仁粥。

材料:酸枣仁10克,柏子仁10克,大枣10克,粳米100克,红糖适量。

做法:将酸枣仁、柏子仁、大枣煮水去渣,加入粳米煮粥,粥熟后加入适量红糖即可。

功效:每日两次,空腹服用,10天为1个疗程。酸枣仁健脾益气,养心安神;柏子仁清心安神;大枣补脾养心;粳米健脾养胃。此粥适用于心脾亏虚造成的长期失眠、多梦、健忘等症。  
韩林梓/文

## 温馨提示 三招克服“悲秋”情绪

身临草枯叶落的秋天,一些人心中常有凄凉、苦闷、垂暮之感,这就是通常人们说的“悲秋”情绪。

## “悲秋”是怎么回事

“悲秋”情绪的产生,有生理上的原因。现代医学研究证明,在人的大脑底部,有一种叫松果体的腺体,能分泌出一种“褪黑激素”。这种激素能促进睡眠,使人意志消沉,生出抑郁不欢之情绪。入秋以后,由于日照的时间减少,强度减弱,这种激素会有较多的分泌;如果遇上秋风秋雨的不好天气,“褪黑激素”就会大量增加,“褪黑激素”增加,会使人的甲状腺素和肾上腺素的分泌受到抑制,人体细胞就会“犯懒”,人的心情自然就容易低沉消极,精神也容易萎靡不振。

## 克服“悲秋”有三招

以下几点有益于人们避免或走出“悲秋”情绪。



首先,应多参加一些有意义的活动,以丰富自己的业余生活。体育锻炼和外出游玩能使人体产生一系列积极的化学变化和心理变化。不过,体育锻炼要科学适度,外出游玩要少去一些草木枯黄的荒凉旷野,应多登高远眺,饱览秋日美景。

其次,用饮食和光线滋养好心情。早餐尽可能食用牛奶、蛋、水果,增加蛋白质与钙质的摄取量,以增强耐力与意志力。还要注重养心和养肝,多喝玫瑰花茶或菊花茶、莲子茶,因为它们有清肝解郁的作用,长期喝对于消除抑郁很有帮助。多吃莲藕、莲子、小麦、甘草、红枣、龙眼等,这些食物有养心安神的作用,对焦虑、抑郁很有帮助。核桃、鱼类等含有较多磷质,也会帮人们消除抑郁。居室要保持良好的光线,白天尽量不要拉窗帘,晚上要增加光照,从而抑制“褪黑激素”的分泌。

最后,要用积极工作或活动的方法,转移对“秋”的注意力。一旦潜心于事业,把精力集中到工作上,自然而然就能使人忘记许多忧伤和愁苦,包括“悲秋”情绪。

此外,走亲访友和乐观幻想也很重要,因为找一个知心的、明白事理的亲友,向其倾吐心里话,有益于减轻自己的心理压力;而遭受挫折时,宁作乐观的幻想,也不作消极的猜度,则是一种积极健康的态度。  
人海/文

图说 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

林和 梅小华作

中国网络电视台