

名人养生

陈鸿逵 养生要注重“三勤”

著名植物病理学家、农业教育家、我国植物病害检疫工作奠基人陈鸿逵教授生于1900年，逝于2008年，他以108岁的高龄，被人们誉为“人间松柏”“学界寿星”。长期致力于教学和科研，在学术上取得卓越成就的同时，生活中的陈老，也摸索总结出一套以“勤”为先的养生之道，值得学习借鉴。

勤动手

生活中，勤于动手是陈老最大的特点。他有个爱好，就是借助老虎钳将粗铁丝拉直、弯曲，如此反复，一环接一环，直到套成“九连环”。虽然整套动作玩一次要花费两三个小时，但陈老沉迷其间，乐此不

疲。用他自己的话来说，玩“九连环”不单单是为了打发时间，更重要的是，玩的同时也能达到益智健脑，活跃思维之效。90岁时，他又增添了一项爱好，便是用发泡塑料雕刻大熊猫，只要进入他的房间，最显眼的便是这些“刀”耕不辍的塑料熊猫，最多时，竟达100多只，让人不得不佩服老人的耐心细致。

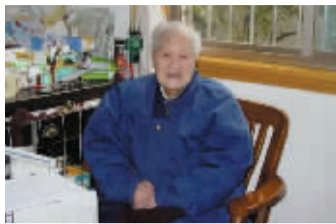
勤用脑

长期的科研和教学，让陈老无论在工作学习，还是在日常生活中，都形成了勤于用脑、思维缜密、办事严谨的作风。刚退休赋闲时，学校评定职称找他当评委，他不但从不推辞，欣然接受，而且总是提

前保质保量地完成工作。他说，“既然答应，就不该拖拖拉拉，这是信誉问题。”年逾古稀之时，每逢周末，他总要带外孙到书店博览群书。80岁高龄时，他还经常泡实验室，甚至在家里也会不时摆弄起试管来。平时，他关心时事，订阅十几种报纸，天天阅读，从不间断。活到老学到老，生命不止思考不停，也是陈老高寿的一大秘诀。

勤走动

由于从事植物病理学研究的需要，陈老平时不得不经常奔走于群山野岭和茫茫林海之中。对这种辛劳艰苦的野外生活，陈老非但不当成负担，反而认为，在与大自然的



陈鸿逵

亲密接触之中，既可以呼吸到新鲜空气，也能锻炼腿脚和筋骨，一举两得，何乐不为。晚年时，虽然不能外出远行，但对花草树木的喜好和坚持锻炼的兴趣，却丝毫未曾衰减。勤于走动，积极投身大自然的爱好，让陈老于乐观豁达之中悟出了养生的真谛：长寿的因素，分主观与客观，生活要积极乐观，也要在生老病死的自然规律中重视生命。 申德明/文

心理导航 缓解心理压力五法

幽默缓解紧张。尽量在日常生活中多找一些幽默的人以及多做一些幽默的事情，能够帮助快速缓解紧绷的神经。

换个角度看问题。有些人无法承受压力，喜欢钻牛角尖，这样的人在日常生活中一定要注意换位思考，站在客观的角度去看问题。

自我调节。可以多听一些轻松的音乐来放松自己，或者出去跑步将自己的注意力转移到别的地方。

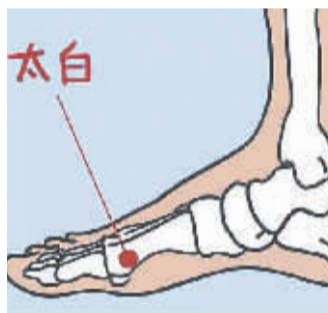
广交益友。多和一些积极且充满正能量的朋友交流，能让更多正能量的事物“照”进你的内心，尽量避免和那些有消极生活态度的人待在一起，那样只会让你的压力越来越大。

化压力为动力。有时候一个人有压力并不是什么坏事，只要能够正确对待这些压力，压力就能够更好地转化为动力，帮助你在未来的日子里更好地生活。

费景兰/文

保健支招 走累了揉揉太白穴

逛街或者徒步旅行后脚部疼痛，捏脚后，脚部疼痛便缓解了。其实，这是因为按摩刺激了脚掌前面的太白穴。



找到太白穴也很容易，将一只脚搁在另一条腿上，会看到脚部中心有一条弧线，这就是足弓，这个弧线的前部起始点，就是太白穴的位置（如图示）。

中医认为，脾主肌肉，当人突然运动时，会导致脾耗过多，使肌肉内部气亏，而按揉脾经原穴太白穴，可以疏通经气，迅速消除肌肉酸痛的症状，运动过度造成的局部受伤也可使用这个方法。

冯玉/文

食疗宝典

冬季养脾护肝 推荐食疗三方

山药扁豆鲤鱼汤

材料：白扁豆30克，淮山药40克，干姜3克（或生姜15克），鲤鱼1条（约500克）。

做法：先将鲤鱼剖腹，去鳞、鳃及内脏，洗净，加水适量，与前三味药同煮1小时，加入精盐、绍酒适量，调味即成。

功效：健脾养胃祛潮湿。

太子参大枣陈皮茶

材料：太子参15克，大枣5枚，陈皮3克。

做法：将太子参、大枣洗净，连同陈皮共同放入砂锅内，加适量水，煎汤，去渣取汁，代茶饮。

功效：健脾理气和胃。

银耳百合香蕉羹

材料：干银耳20克，鲜百合100克，香蕉2根，枸杞，冰糖。

做法：将干银耳浸泡，摘去蒂梗，蒸30分钟；鲜百合去蒂洗净，香蕉去皮切段。将以上食材同放炖盅内，加枸杞、冰糖、水适量，蒸30分钟即可。

功效：银耳入肺、胃、肾经，能提高肝脏解毒能力，起保肝作用，银耳又有“菌中之冠”的美称，富含天然植物性胶质，长期食用可滋阴润肤，并有祛除脸部黄褐斑、雀斑的功效。

杨迪迪/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

社会主义核心价值观

祖国是家的家园

我爱我的家

书画 任昕创作

中国书画报 人民网 中国网络电视台

温馨提示 冬服膏方要注意辨别体质

寒冬来了，此时正是进补的好时节，进补首推膏方。

膏方是中药丸、散、膏、丹、汤、酒、露、锭八种剂型之一，有着浓度高，体积小，易保存，服用方便的特点。膏方长于平调阴阳、增强机体抵抗力等。膏方的适用人群也非常广泛，包括正气虚弱之人、正虚有邪之人、亚健康人群、体质偏颇之人、健康人（健康人可通过膏方增强体质，预防疾病）。专家提醒，如果自行选择食补或药补的方式进补的话，一定要根据自己的体质，如体质弱、消化功能差的人，要选择“慢补”，还要多吃蔬菜，切忌过补、急补。对体质好的人进补要“平补”，不要过食油腻之品，以防



产生内热而诱发疾病。另外，膏方进补应选在立冬之后。

膏方也是药，不是一般的营养品或滋补品，因此有它特定的适宜人群和禁忌人群。每个人的体质不同，基础疾病也不同，所以所服膏方不相同，宜个性化定制膏方。 李尤佳/文

凡人养生 外婆的长寿秘诀

外婆今年97岁了，耳不聋，眼不花，记忆力也不错。每天清晨，她都会在院子里打一套太极拳。闲来无事，就会绕着村子转一圈。外婆走路不要人扶，不拄拐杖，来去自如。她一路走，一路和乡邻打招呼，聊家常。外婆一生食素，特别喜欢吃自己亲手栽种的蔬菜。她说，自己种的菜新鲜，好吃。热爱生活的她，是村子里首屈一指的长寿老人。我问她，健康长寿的秘诀是什么？她说，很简单，就是“四忘”：忘掉年龄、忘掉忧愁、忘掉过去、忘掉名利。人的生理年龄是客观存在的，但心若不老，则青春永驻。古人云，“人不思老，老将不至”就是这个道理。

外婆喜欢喝早茶。早茶内容丰富，里面有红枣、桂圆、枸杞、茶叶，格外营养。

外婆平时勤梳头。村里的医生对她说，用木梳梳头，可以促进头部的血液循环，加快细胞的新陈代谢，增加对头皮及毛发的血氧供应。于是，外婆就养成了勤用木梳梳头的习惯。她把木梳随身携带，一有空儿就拿出来梳梳头，每天要梳一二百次。

外婆饮食有规律。外婆不偏食，一日三餐定时定量，每顿只吃七分饱。她喜欢喝粥，喝粥利于养胃。肠胃好，身体就好。外婆一生从未没胃疼过，这与经常喝粥是分不开的。

夏爱华/文