

■ 名人养生 ■

郑集 品性淡泊享期颐之年

郑集(1900~2010),南京大学生命科学学院教授、博士生导师,我国著名生物化学家、营养学专家。郑集以110岁高寿成为当之无愧、不折不扣的养生达人。其实,郑老年轻时,身体并不很好,但越是到老,身体反而越健康,论其原因,不得不归功于其独到的养生之道。

营养巧搭配

常言道,病从口入。作为营养学专家,郑老认为,健康的前提,首先必须重视营养的摄入。因为人体离不开糖、脂肪、蛋白质、维生素、微量元素等营养成分,只有在饮食方面合理搭配,才能确保供给。为此,他曾将自己的膳食经验总结如下:六维营养(经常补充维生素),餐饮八律(每顿饭八分饱即可),八有八少(有素有

果、有荤有蛋、有奶有茶、有粮有养、少酒少荤、少油少陈、少甜少咸、少懒少撑)。

起居有规律

郑老认为,健康其实很简单,就是指身体各个器官能协调有序,按照自身固有的规律正常进行,而不要过分去人为干扰。平时要注意劳逸结合,不能让身体超负荷运转。生活中的郑老,在起居作息方面极有规律,早上5点准时起床,然后按摩1小时,12点准时吃中饭,午餐后睡1~2小时,下午读报2~3小时,晚饭后静坐或散步约半小时,9点准时入睡。即使年三十晚上,郑老也能做到从不破例,按时入睡。

生活多花样

生活中的郑老从不显无聊寂寞。无论在哪个年龄段,

他都根据需要,找到适合自己的业余爱好,让生活丰富多彩的同时,也让心里充满了无穷乐趣。50岁种菜、栽花、植树,60岁爱上古典诗词和健身运动,70岁又特别爱好外出旅游。他从来不去想那个“老”字,还经常坦言:“忘掉你的年龄,不服老,为科学献身,死而后已。且喜老来健,尚无颓废姿,天如假我年,还将再著书,这就是我一个百岁老人的追求。”

品性常淡泊

郑老生活非常简朴,从不讲究物质条件。百岁时,有不少保健品商家登门拜访,请他为产品代言。从不吃保健品,更不喜好金钱的他,自然一一婉拒。晚年的郑老,毅然把自己的房产捐给公益事业,为此,他还写过一首《散财歌》。



郑集

郑老认为,养身先要养心,心平气和才能身体健康。他的座右铭是“勿求长生草,世无不死药。只应慎保健,摄生戒偏激。欲寡神自舒,心宽体常适。”生活中的他,积极向上,充满活力,时刻保持乐观自信、豁达开朗的年轻心态,而且经常告诫人们:“人生在世,总会遇到各种各样的伤心事和不如意的事,关键在于有放宽胸怀、治愈内心创伤的能力和抵抗不良情绪的能力。”

方宏/文

■ 心理导航 ■

心理学上把焦虑、愤怒、嫉妒等情绪统称为负性情绪,又称负面情绪。这种情绪是不积极的,会给身体带来不适感,进而有可能引起身心的损害。但是,这些情绪带给我们负面影响的同时,也给了我们某种程度上的动力。

焦虑是进步的信号。焦虑是在人们想要急切做成一件事情但又不符合预期时产生

的。它意味着完美主义和欲望过高,意味着奋进和失望。当出现焦虑情绪时,要及时调整自己的状态。在你没有能力或者还没准备好去应对时,别太逼迫自己,先让自己缓和下来,然后尝试求助他人,做好充分准备迎接挑战。

愤怒是解决问题的信号。研究人员发现,员工对公司的制度管理不当、待遇不公而愤

怒,向上级提出建设性意见,反而有助于公司的长远发展,如果所有人都一团和气,为了表面的和谐,把反对情绪藏在心里,无原则地妥协,并不利于公司的良好发展。愤怒情绪并不可怕,可怕的是愤怒情绪失控后带来的破坏性行为。所以,学会合理表达愤怒是人生必修课。

嫉妒是需求的信号。嫉妒

的对象潜意识里是我们急切想拥有却暂时还没有的东西,或者自己觉得不屑但没能得到的东西。嫉妒是人的天性,当嫉妒心理出现时,要认真思考一下,你嫉妒的是否就是你所欠缺的,或者说拥有了你嫉妒的东西,你会快乐吗?什么才是你真正需要和真正想要的,以及要怎样做才能得到。

杨靖/文

“负面情绪”有时是一种动力

■ 保健支招 ■

做做简单防老操

简单防老操是一套预防人体衰老的体操,每天早起和睡前以及工作间歇坚持去做,必会获益。

伸展。两手指交叉握,向头上高举,掌心向上,背部尽量伸展,重复数次。

高抬腿踏步。大腿高抬与腰部平行,两臂前后大幅度挥摆,同时踏步数十次。

手腕转动。两手半握拳至胸前,向内、外转动各4次,重复两遍。

手腕摆动。两手自然微屈,手腕放松,上下摆动8次。

扩胸。两腿稍开立,两臂由前向上举至肩平,向两侧屈,同时用力扩胸。然后放松,使身体恢复至原站立姿势,重复做4~8次。

体转。两脚开立,手臂向外伸展,身体向外侧转,左右交替,反复进行。

体侧。两脚开立,左手叉腰,右手由体侧向上摆动,身体向左侧屈2次,左右交替进行。

扣腰。两脚并拢,身体稍前倾,两手叩打腰部肌肉数十次。

体前后屈。双足开立,体前屈,手心触地面,还原,再将手置于腰处,向后屈,反复进行4~8次。

体绕环。双足开立,从身体前屈的姿势开始,大幅度向左、向右做绕环动作,接着相反方向绕环,重复4次。

以上动作的重复次数,依个人的体力而定。

刘威/文

■ 食疗宝典 ■

巧用药膳治冬咳

冬季是一年中更容易引发感冒咳嗽的季节。从中医的角度来讲,一般将咳嗽分为外感风寒型咳嗽和外感风热型咳嗽。下面为大家介绍两款治疗咳嗽的药膳。

1.外感风寒型咳嗽。主要症状:咳嗽声重,气急,咽痒,痰白而稀,鼻塞,流清鼻涕,头痛,身痛,恶寒发热,无汗。吃生姜炒鸡蛋可以达到疏散散寒、宣肺止咳的效果。

原料:生姜12克,鸡蛋1枚。

制法:将鸡蛋打碎,生姜切碎,然后搅匀,炒熟即可。

2.外感风热型咳嗽。主要症状:咳黄稠痰,咳吐不爽,口渴咽痛,鼻塞,流黄浊鼻涕,身热。吃蜂蜜蒸萝卜可清热润肺,止咳化痰。

原料:蜂蜜60克,鲜白萝卜1个。

制法:将萝卜洗净、去皮,挖空中心,倒入蜂蜜,隔水蒸熟。姜素丽/文

■ 温馨提醒 ■ 老年人如何预防骨质疏松

老年人容易发生骨质疏松,主要是因为体内性激素水平降低,尤其是雌激素对骨骼的影响更为明显,因而老年女性更易患骨质疏松。老年人还要避免钙的摄入量减少、维生素D不足、身体运动量减少等情况的发生,骨质疏松也与不良饮食生活习惯有关。

高盐饮食,爱吃腌制食物,如榨菜、腊味食品、罐头食品等,可加重骨骼中钙质的流失,应尽量减少吃这些食物,同时避免嗜烟、酗酒、过量摄入咖啡因和高磷饮料。可适量进食蛋白质及钙含量丰富的食物、蔬菜和水果,如牛奶、鱼、豆制品,水果以橙、柑、柚、猕猴桃等富含维生素C的为主。

很多患骨质疏松的老人都有各种各样的疼痛问题,越是痛就越不想动。殊不知,久坐不动是会加速骨量流失的。适量运动能促进钙的吸收,减少骨量丢失;另外,运动可促进性激素分泌,从而促进骨的生长发育;运动能增

加骨皮质血流量和促进骨形成,通过提高肌力改善骨密度,还有助于增强机体的反应性,改善平衡功能,减少跌倒的风险。运动的总体原则是“因人而异,量力而行,循序渐进,持之以恒”,中老年患者选择的运动一般以有氧运动为主,如散步、慢跑、骑自行车、打太极拳等。

骨质疏松在早期一般无明显症状,后期的症状表现也不典型。但当出现全身多个部位(如腰、背、肩等)持续性的酸痛、钝性疼痛、乏力等,或发现身高逐渐变矮、背部逐渐弯曲时就需要尽快就诊了。目前常用的判断骨质疏松的方法是骨密度测量,大部分医院是利用双能X线骨密度仪测量,主要测量腰椎、髋关节及全身骨量。测量方法比较安全,扫描时间短,辐射量很小,测量时吸收X线的剂量小于拍一张X光胸片,简单易行而无痛苦。

胡梅/文

