

名人养生 王丹凤 “素食大师”的养生三法

王丹凤(1925~2018),中国电影演员,17岁时在影片《新渔光曲》中饰演女主角渔家女,被影界称为“小周璇”。2017年,王丹凤获第20届上海国际电影节华语电影终身成就奖。王丹凤晚年和丈夫柳和清在上海颐养天年,过着隐居的生活。虽然她演唱的《小燕子》无人不晓,但是其养生之道却鲜为人知。



王丹凤

家中做客。饭后,周恩来总理叫大家一起打乒乓球并叮嘱她:“打乒乓球有益健康,搞文艺的千万别忘了运动啊!”自那以后,王丹凤牢记周恩来总理的叮嘱,不仅学会了打乒乓球,而且迷上了其他体育运动。她自己还编了一套“腹部运动操”,每天清晨做一遍。中医认为,人体的腹部为“五脏六腑之宫城,阴阳气血之发源”。经常按摩肚腹能协调脾

胃,调和五脏六腑气血运行,促进肚腹血液循环,有提神、补气、健脾胃等作用。

喜爱素食

王丹凤是位“素食大师”,和丈夫在香港经营素食馆时,首创了几百种素食佳肴。她平素也喜爱素食,每天必吃一碗碧翠水灵的青菜。中医认为,青菜性平,味甘,具有通利肠胃、解热除烦、下气消食等功效。蔬菜的摄入可按“3:2:1”来细分。“3”是深绿色的叶子菜,“1”是菌菇类的蔬菜,“2”是其他蔬菜,如此搭配,比较好量化,按大致比例来吃菜,既丰富了营养,也不会觉得单调。一般情况下,成年人每餐蔬菜摄入量要达到半斤,每餐肉类(包括肉、蛋、鱼)摄入量

不高于75克。可以适当加50克豆制品补充蛋白质,比如豆腐或豆腐干。

夫妻恩爱

王丹凤和丈夫度过了整整60年风雨同舟、相濡以沫的浓情岁月。无论是身处逆境,还是在成功和辉煌之时,他俩都始终忠于爱情,相扶相携。甜蜜的爱情使王丹凤过得自信、活得美丽。研究证明,夫妻恩爱、感情和谐能够增强免疫力、改善身体健康状况。无论是男是女,良好的夫妻关系会遏制血液中紧张荷尔蒙的含量从而加强身体的免疫力。科学家们在研究中观察到,夫妻激烈的吵架会对身体免疫系统造成很大程度的破坏,对身体健康造成不良影响。

范晓峰/文

教您冬季降胃火



内庭穴

冬季很多人会多吃牛羊肉等各种温热肉类,火锅更是成为御寒首选。殊不知,肥甘厚味摄入过多,会导致脾胃功能下降,易发胃火,主要表现为牙龈肿痛、口臭、易饥、便秘等。以下两个方法可以帮助降胃火。

按内庭穴。内庭穴是足阳明胃经的荥穴,最显著的一个特点就是可以泻胃火。肥甘厚味引起的消化不良、便秘、牙龈肿痛、口臭等症状,都可以按揉内庭穴。

内庭穴位于足背,第2、3趾间,趾蹼缘后方赤白肉际处(如图)。取穴时,正坐垂足或仰卧位。按压时,以一侧拇指的指端按住此穴,稍用力按压,以酸胀感为宜,每侧1分钟,共2分钟,每天坚持按摩。

喝荸荠粥。荸荠是个清热、促消化的好东西,自古有“地下雪梨”之誉。中医认为,荸荠是寒性食物,有清泻内火的功效。取荸荠、大米各100克,白糖适量备用。将新鲜荸荠去皮切成小块。大米淘净,加入清水煮成粥,待粥快熟时放入荸荠,最后放入白糖调味,关火食用。可分次服用,连服3~5天。

佳佳/文

热衷运动

王丹凤90岁时依然精神矍铄,有人问她的养生之道,她说:“健康是指身体和精神两个方面的健康。精神上,忧愁烦恼最使人衰老;身体则离不开体育锻炼。”王丹凤年轻时,一个偶然的机会使她喜欢上了体育运动。1962年,周恩来总理请她与张瑞芳等人去

食疗宝典

预防结石 常喝金钱草茶

做法:取金钱草30克,泡茶饮服,每日1剂。泌尿系结石患者可加车前草、玉米须各10克同泡饮服;肝胆结石患者可加山栀子、佛手各10克同泡饮服。

功效:金钱草性味甘、淡、平,入肝、胆、肾、膀胱经,有利水通淋、除湿退黄、解毒消肿之功,适用于泌尿系结石、肝胆结石、湿热黄疸等。

胡献国/文

保健支招

几个动作缓解肩胛骨疼

肩胛骨疼痛可以考虑以下几个原因:

肩胛骨周围肌肉疲劳。这是最常见的情况,也叫劳损或是筋膜炎。

颈椎病。本身有颈椎病,发生神经痛的时候,往往会肩胛骨内侧疼痛,是肩胛骨内侧神经受刺激引起的。

内脏问题。内脏问题可引起肩胛骨疼痛,特别是右肩胛骨,胆囊炎、肝内胆管结石等,都可以引起右肩胛骨疼痛。

以下动作可缓解肩胛骨不适:身体侧靠墙;双手交叉轻覆于头顶,身体向墙的相反方向弯曲,坚持10秒,再做另一侧。这样左右交替,做3组,每组做10次。

肩胛骨只有足够稳定,上肢活动范围才会更大。平时要注意加强肩胛骨稳定性,推荐以下几个动作:

弹力带肩内外旋。将弹力带固定在与腹部平齐的位置,右肘与上肢之间夹一条毛巾,

保持手臂放松但保证毛巾不掉落。右手抓住弹力带做小臂抗阻内旋和外旋,然后换另一侧做同样动作。每边做10~15次/组,3~5组/天。

跪姿开肩。跪姿,呈四足支撑位,双手分开两个肩宽。吸气,肩胛骨向左侧方向顶高,右臂伸直,左臂屈肘,感受左侧胸腔拉伸,呼气换另一侧做同样动作。左右交替为1次,重复做10~12次/组,2~3组/天。

王琳/文

温馨提示 避开“八不”保健康

要想身体健康,生活中要注意避开以下八种不良习惯。

早餐不饱 晚餐不少

不少人因贪睡或着急上班而不吃早餐或早餐随意应付一下,这是危害健康的大敌。殊不知,经过一夜的消化,我们的胃基本已经排空,早晨急需补充能量。调查显示,超过67%的胆囊炎与胆结石患者,与不吃早餐有直接关系。到了晚上,我们本该少吃的时候,很多人却把肚子吃的饱饱的,晚上酒肉丰盛或睡前加餐,夜宵吃得过晚,经常这样做会招致多种疾病,伤害身体,加速衰老。晚餐时如果酒足饭饱,血中氨基酸、脂肪酸含量增高,加上晚上活动少,能量消耗低,大量过剩的营养物质会转化为脂肪在体内囤积起来,使人发胖并导致动脉硬化、脂肪肝,引起高血压、冠心病、糖尿病、急性胰腺炎,甚至猝死。

性事不节 深夜不睡

中医理论很讲究房事与健康之间的关系,不是什么年龄、什么身体状况和什么环境下都能随意做的。如果不注意节制,性生活过于频繁,长此以往会影响身心健康,导致某些疾病的发生。以前很多年轻人是夜猫子,目前深夜不睡也波及到中老年人,除了看电视、打牌搓麻将外,他们也一样沉迷于刷视频、微信,点灯熬油



地不睡觉,如此耗费睡眠时间,会导致各类疾病。

久坐不动 有恙不瞧

俗话说“流水不腐,户枢不蠹”,久坐不动,宅在家里,对健康的负面作用很大,除了可能诱发心脑血管疾病与“三高”外,还可能罹患或加重腿部静脉曲张。久坐不动的另一害处是,让精神萎靡,心灵闭锁,有可能使人陷入抑郁的泥潭。人吃五谷杂粮,不可能没有一点病,有病不可怕,应及时就医,争取在疾病露头的早期,得到诊断和治疗,切不可讳疾忌医,有恙不瞧。

无肉不欢 病来不妙

有些人不仅以食肉动物自居,不但爱吃肉,而且专爱吃油腻的肥肉。但是,当病找上门来,一说让他住院接受治疗,立刻慌了手脚。殊不知,人的健康是条单行道,是无法从头再来的,与其得了病后悔不迭,不如在健康强壮时,就养成好习惯,防患于未然。

立超/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

图说 我们的价值观

勤 善 和 谐

中国网络电视台