

名人养生

# 四位百岁大家的长寿秘诀

百岁老人的长寿原因各有不同，那他们自己认为最受益的长寿习惯是什么呢？下面介绍四位百岁大家的长寿秘诀。

## 104岁徐中玉：坚持走路

徐中玉（1915-2019），著名文艺理论家、语文教育家、作家、上海作协第五届主席。徐老生前曾患轻微脑梗，但对百岁高龄的人来说，其身体状况已经相当不错。“我的秘诀就是走路，每天要走一个多钟头，从家到长风公园，不停地走。”“贵在坚持。我相信锻炼是不会吝嗇报酬的。散步健身，工作健脑，坚持走路，保持工作状态。”

## 106岁顾振乐：知足、宽容、自信

顾振乐（1915-2021），著名书画家，西泠印社终身成就奖获得者。也许有人认为，大



徐中玉

凡高寿者，身体一定很健康，其实不然。顾振乐生前曾先后两次罹患癌症。1997年，82岁高龄的顾老被检查出结肠癌，好在手术很成功。2002年，顾老被确诊为前列腺癌，儿女们本打算把这件事告诉他，然而顾老还是一眼识破，他反过来安慰儿女，“你们放心，知道与否对我来说都一样，我不会惊慌。”经过一年的科学治疗，老人的各项指标都达到了正常人的标准。他将其归功于6个字：知足、宽容、自信。

知足。在名利上、成绩上

不要与他人相比，对自己的才能、力量要有自知之明。

**宽容。**不要老是记着别人对自己的亏欠，也要承认自己有不如意人的地方。

**自信。**解决问题最好的办法就是要相信自己，经过努力，什么问题都可以解决。

## 101岁饶宗颐：清静达观，身心愉悦

饶宗颐（1917-2018），国学泰斗，曾与钱钟书并称“南饶北钱”，与季羨林并称“南饶北季”。100岁时曾有人问其养生之道，饶宗颐仅一句话：“坐在葫芦里。”他解释，“这是元代诗人的一句话：‘一壶天地小于瓜’。”寓意清静达观，身心愉悦，自然长寿。饶宗颐说，“龚自珍只活到49岁，但龚自珍也的确‘火气’大了一点，要不，可以更长命，成就更大。人的生命如同蜡烛，烧得

红红旺旺的，却很快熄灭，倒不如用青青的火苗更长久地燃烧来得经济。”

## 108岁马识途：坚持“长寿三字诀”

马识途，1915年1月17日生于四川，中国现代作家、诗人、书法家，与巴金、张秀熟、沙汀、艾芜并称“蜀中五老”。马老和他的哥哥马士弘都是百岁老人，两人总结出一首朗朗上口的《长寿三字诀》：

不言老，要服老  
多达观，去烦恼  
勤用脑，多思考  
能知足，品自高  
勿孤僻，有知交  
常吃素，七分饱  
戒烟癖，饮酒少  
多运动，散步好  
知天命，乐逍遥  
此可谓，寿之道

江南/文

温馨提示

青筋其实不是筋，而是血管。无论人体哪个部位的青筋出现异常，都是身体报警的信号。

**头部青筋。**当太阳穴青筋凸起时，一般都是肝阳上亢的高血压引起的；若太阳穴青筋凸起且扭曲，则表示可能有动脉硬化；青筋紫黑时，提示容易中风，需要引起重视。头部青筋常见不适为易头晕、头

痛、头胀、视物不清。

**手掌青筋。**如果手掌到处可见青紫色的“青筋”，表示肠胃积滞、淤血积聚，提示肠道有积滞宿便，这样的人多患有习惯性便秘、痔疮等。常见不适为头晕、头痛、疲倦乏力、脾胃虚弱、便秘等。

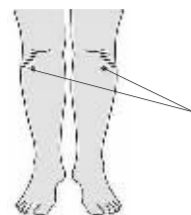
**手背青筋。**有些人手背上青筋多而明显，往往是静脉回

流不好引起的。对这种情况，可以经常做一做手指操功能训练来缓解。做法：双手平放在平面上，轻轻地向下压，每次举起一个手指，尽量举高，伸展手掌和手指，这样可以使双手轻快敏捷，然后双手高举过头，握紧拳头，尽量向外伸展每根手指，反复持续5分钟，可减少手背青筋暴露，使手部柔软。

## 青筋凸显是身体报警信号

保健支招

### 揉按两穴抗衰老



足三里穴

图1



中脘穴

图2

### 常灸一穴通经络

每月灸足三里穴(图1)10天，可起到抗衰老的作用。这是因为足三里穴有健脾和胃、扶正培元、理气降逆、通经活络的作用，每月灸此穴10天，能及时补充胃气。

### 按穴揉腹消眼袋

中医“五轮学说”认为，眼睑属脾，称为肉轮。脾主运化，在体合肉，所以，人全身的肌肉都有赖于脾胃运化的营养滋润才能丰满紧致。如果脾脏有湿，运化就会不畅，眼睑就会水肿而形成眼袋。每天晚上睡觉前可以揉按足三里穴和中脘穴(图2)，按摩5-10分钟，再顺时针摩腹15-30分钟，直至发热。坚持做一个月后，脾胃功能就会大大改善，面部肌肤收紧，眼袋会消下去很多，脸色也会变红润。

吕沛宛/文

## 冬季缓解皮肤瘙痒三法

冬季由于气温降低、天气干燥，人体为了维持体温恒定，会在一定程度上减少散热，关闭部分皮肤的毛细血管床，皮肤的血流量减少，皮脂腺、汗腺的分泌与排泄减少，皮肤的湿度也会降低，再加上天气干燥，皮肤就更加干燥，从而表现为皮肤瘙痒。

频繁洗澡，就会把保护膜破坏掉，看似干净，实则会产生相反的效果。

### 缓解皮肤瘙痒三法

既然勤洗澡不能解痒，那有没有别的解痒方法呢？给大家提出以下建议：

**涂抹身体乳。**皮肤瘙痒是由于皮肤干燥引起的，在洗完澡后抹点身体乳，可以有效缓解皮肤因干燥引起的瘙痒，会让皮肤快速补充水分，缓解脱皮症状。另外，涂芦荟胶也是个不错的选择。芦荟胶具有保湿补水、消炎杀菌、抑制炎症的多重功效，无论是蚊虫叮咬、皮肤干燥，还是皮肤炎症，都可以通过涂抹芦荟胶进行止痒，并且芦荟胶还有促进新陈代谢、延缓皮肤衰老的功效。

**少刺激皮肤。**衣服尽量穿纯棉制品，干燥皮肤对接触的刺激物特别敏感，最好选择纯棉衣物。此外，衣服也不要太紧，否则造成摩擦也会导致皮肤受刺激。

**降低室内温度。**有些瘙痒是因温度高引起的，这时候建议降低室温，可以试试打开空调、吹风扇、往地上洒水等方式降温，可以有效缓解温度过高引起的燥热瘙痒。

温如玉/文

### 皮肤瘙痒别频繁洗澡

其实冬季瘙痒绝大多数时候和频繁洗澡有关。皮肤表面有一层保护膜叫脂膜，呈弱酸性附着在皮肤表面起到保护作用，还可以避免皮肤干燥被细菌侵袭，造成皮肤感染。由于过度洗澡，把保护皮肤的角质层和脂膜给破坏了，缺失了自然保护和保湿的功能，皮肤就容易干燥、瘙痒。冬季出汗不多，人的皮脂分泌本来就少，更要好好保护皮脂。如果



## 食疗宝典 神疲乏力喝白果羊肾粥

材料：白果10克，羊肾1个，羊肉、粳米各50克，葱白3克。

做法：将羊肾洗净，去腺腺脂膜，切成细丁，葱白洗净切成细丝，羊肉洗净，白果、粳米洗净，共同放入锅内，加

水适量熬粥，待肉熟米烂时即可。

功效：羊肾补精益气、补肾壮阳，羊肉补肝明目、温补脾胃、补血温经，和白果同食，可用于肾气不足遗尿、神疲乏力、腰膝软弱、手足怕冷等症。

王丽/文

图说  
核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

节俭传下去 中国万年福

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网