

名人养生

作家“三尚”习惯助高寿

现实生活中，能活到一百岁的人寥寥无几。然而，有一种现象却值得我们关注，那就是长寿的作家相对而言是比较多的，杨绛、文怀沙、巴金、冰心、叶圣陶、臧克家、苏雪林、钟敬文、季羨林、纪弦等，均以将近一百岁甚至百岁以上的高龄辞世。

作家大多是文弱之人，经常待在书斋，不爱活动，体质相对较差，缘何这么多文弱之人都能享百岁高寿呢？其实，作家们的养生不仅仅在于“养身”，更重要的是“养心”。归纳总结可为“三尚”。



冰心

作家尚勤

我们不难发现，这些百岁作家，无一例外都是极其勤奋的。许多作家哪怕是在耄耋之年，仍然坚持每天读书、写作，勤奋而规律的生活，不仅让他们有张有弛，劳逸有度，更让他们体会到了生活的价值，有

一种成就感充溢在胸，每天的生活有目标，每日的生活有乐趣，自然心胸开阔，益心健体。

作家尚静

这里所说的“静”，是指心态的静。诸葛亮《诫子书》中所言的“静以修身，俭以养德”也就是这个意思。由于在书籍里见遍了人生百态，作家们大多能保持一份平静的心态，力图做到宠辱不惊心态平和，身体也就处于一种相对稳定的状态，于抵御疾患大有益处。

作家尚思

对于作家而言，思考是

一项必不可少的活动。适当的思考，是保持记忆力，预防老年痴呆的灵丹妙药。写作的过程，也是一个思考的过程。依靠思考和写作，作家们可以实现自己潜意识里的梦想，必定身心愉悦，体健身轻，也就增加了健康与长寿的砝码，长年累月，一点一滴积累起来，高寿也便是情理之中的事儿了。

百岁作家们的长寿之道，并非适合每一个人去生搬硬套，但平和、勤劳和多思考，对于养生具有很大裨益，对于常人也有着极好的借鉴意义。

方晓康/文

温馨提示

冬练三九
三宜三不宜

民间有“冬练三九”一说，三九天的寒冷阻挡不住老人锻炼的热情，但老人冬练三九要做到“三宜三不宜”。

时间宜晚不宜早。在三九天，老人早晨的锻炼最好待日出以后再继续进行。因日出后温度上升，空气中的污染物也有所减少，还有日光浴的作用，以免受寒。

运动量宜小不宜大。老人每次锻炼时运动量应由小到大，逐渐增加，不要骤然进行剧烈运动，以免发生意外。尤其在锻炼前，一定要做好充分的准备活动。同时，因冬季气温低，血流缓慢，肌肉、关节及韧带的弹性和灵活性降低，极易发生运动损伤，所以老人的运动量不宜大。老人在三九天可进行太极拳、健步走、保健操等较为柔和的运动项目。

吸气宜鼻不宜口。运动换气宜采取鼻吸口呼的呼吸方式，因为用鼻腔吸气对空气有加湿加温的作用，还能防灰尘和细菌，对呼吸道起保护作用。此外，冬季锻炼应根据当日的天气情况选择运动方式与地点，要避免在大风、大雪、大雾、大寒的环境中锻炼。遇到上述天气时，老人可改为在室内进行锻炼。

胡泉海/文

食疗宝典

预防感冒

喝萝卜丝鲫鱼汤

材料：白萝卜300克，鲫鱼2条，生姜、香葱适量。

调料：料酒、食盐、味精。

做法：倒油入锅烧热，将鲫鱼双面煎透，放葱姜爆香；倒入开水煮沸，加少许料酒去腥，转小火煮，直至汤变奶白色；加入白萝卜丝，放适量盐调味，继续煮10分钟，出锅撒些葱花即可。

功效：此汤很适合冬季饮用，具有化痰止咳，开胃消食，提高人体的免疫能力，预防感冒等功效。

常双艳/文

心理导航

深思熟虑是一件好事，但有时“想太多”反而举步不前，尤其是下面三种想法，考虑得越多，就越给自己的行动拖后腿。

“别人会怎么看我。”每个人或多或少都会有“假想的观众”，会假定自己受到别人的关注，于是就会在意穿这件衣服别人会觉得好看吗？发这个图文到朋友圈别人会怎么评价？说这句话他人是否会赞成？重视别人对自己的评价无可厚非，但如果过度在意他人的想法，甚至忽略了自己的感受，为了满足这些假想的观众，花费大量的时间和精力做

“想太多”拖后腿

无意义的事，那就得不偿失了。“别人怎么看”只是自我评价的一个参考，不要看得太重，要理性认识自己，按自己的意愿和目标走。

“反正都会失败的。”很多人“还没开始，就已经输了”，说的就是抱有“必败”心态的人。其实有这种心态的人都特别渴望胜利和成功，只是经历过失败后不愿再面对失败，用“我就是不行”“肯定做不到”以掩盖“我要成功”的念头。直面内心想成功的欲望，认识到挑战和机遇是并存的，当你接受这个事实，就不那么恐惧失败了。



“现在做已经太晚了。”当这种想法对准自己的时候，就自我设限了。这类人常常被因循守旧的观念“绑架”，使自己的人生陷入左顾右盼、患得患失的境地。别让“太晚”作为懦弱的借口，只要开始，就永远不怕晚。

刘琨/文

保健支招 六个简单易行的养生招

除了中药调病养身外，中医还总结了不少简单易行的长寿养生招。

揉腹能驱寒暖腹

小腹是阴中之阴，是寒气最爱聚集的地方，所以揉腹对养生很关键。手心的劳宫穴有温养的效果。经常以手心按摩小腹至发热，不但可以有效地驱寒暖腹，还能养元补气、滋阴培阳。每天早、中、晚各揉一次小腹，力度要适中，先按逆时针方向揉，后按顺时针方向揉。揉的次数最低以36遍起，或36的倍数也可以。

叩齿能固肾健脾助消化

中医认为肾主骨，齿为骨之余，肾气的衰弱可以体现在牙松齿落上。叩齿是一项流传已久的养肾方法。叩齿不分时间、地点，只要轻闭口唇，上下牙齿轻轻相叩即可。次数以36次为节，叩齿结束后，将口中津液缓缓咽下，能固肾健脾、帮助消化。

梳头能疏通气血

中医认为，头为“精明之府”，通过经络与全身相通。人头部和颈部分布的主要穴位有100多个，在梳子的反复按摩刺激下，能促进头部血液循环，祛病防病。早晨起床或是白天可以梳头，梳齿要紧贴头皮，从前额开始向后梳到枕部，每次梳5分钟。通过梳齿与头皮的接触与摩擦，可以有效刺激头部的穴位，疏通气血。

拉耳能护肾防衰老

中医认为，耳朵代表了肾的状况，耳廓呈红紫色说明肾脏循环不好。多拉拉双耳，有护肾防衰老的功效。左手举过头顶向上牵拉右侧耳朵数十次，然后右手牵拉左耳数十次，可促进颌下腺、舌下腺的分泌，减轻喉咙疼痛。以双手揉耳（食指中节按在耳前，用大拇指贴在耳根后部，上下搓动）直至发热，坚持下去，有助于防耳聋、耳鸣、听力下降。

搓脚心能镇静安神

每天搓搓脚心可滋阴降火，镇静安神。每晚用热水洗脚后坐在床边，将腿屈膝抬起，放在另一条腿上，脚心歪向内侧，以右手手指搓左脚心，用左手按摩右脚心，搓揉直到局部发红发热为止。

提肛能强脏腑

从中医理论看，提肛可使中气升提，脏腑强壮，并可调节气血阴阳，还可以活动肛周的肌肉，促进局部血液循环，促进排便畅通，防痔疮。提肛运动可以采用坐位、卧位、站立位进行，每天做2组，每组50次。

具体做法为：吸气时收紧腹部，肛门、会阴部缓慢用力向上提，憋气10-15秒钟，呼气，腹部放松；整个动作为一次。

周泉/文

