

古人养生 || 白居易 诗人“寿星”的好习惯

唐代诗人、有着“诗魔”和“诗王”之誉的白居易，在跌宕生涯中活了75岁，成为唐代诗人中公认的“寿星”。以下总结了白居易的养生四法。

养心。白居易认为自我心理调节是最大的养生之道，他在诗中写道：“不言药，不言仙，不言白日升青天。”他认为，长寿之道不在于药物保养和神仙保佑，而全靠自己的“心理调节”。因此，他把“养心”作为自己的首要养生秘诀。一生中，他始终保持着乐观向上的性格，时时处处以豁达、乐观处世，甚至为自己取字“乐天”。74岁时，白居易因



资料图片

患眼疾辞官归隐，他与六位年过七旬的老友建立了“七老会”，经常在一起高谈阔论，饮酒赋诗，还为后世留下了《七老会诗》等诗篇，彰显了人生的豪气。

乐游。白居易认为，出游可以开阔眼界，增强体力，增长见识，寥廓胸襟。他一生足

迹遍布半个中国，流连于山水名胜之间。“湛湛玉泉色，悠悠浮云身。”这首描写杭州西湖玉泉寺的诗，彰显了诗人的“养心”境界，“闲心对定水，清静两无尘。”已然达到了超然忘我的境界。

多动。白居易一生崇尚运动。他认为，人只有动起来，才能有强健的身体。他一生都有散步的好习惯，或“绕庭行数匝”，或“散步中门前”，或“远足劳童仆”。即使到了暮年，他仍然坚持运动，除了在庭院内外种花、种树之外，还经常到外面晒太阳、散步。

素淡。“心足即为富，身闲

乃当贵”，白居易非常注意饮食的素与补，他认为，科学饮食也是养生的应有之义。他在饮食方面追求简易、素淡，“能充饥即是美食，可容膝便为安居。”据史料记载，白居易的早餐极为简单，仅是一杯云母粥，烹葵炮嫩笋。白居易偏爱竹笋，诗作中多有出现。据现代科学分析，竹笋含有人体必需的氨基酸和多种微量元素，对高血压、高胆固醇症有一定疗效。白居易的早餐素淡，午餐、晚餐也以素食为主，素食淡味，定时适量，不多沾肉味，即使偶尔开荤，也不过是“饭热鱼鲜香”而已。 钱国宏/文

过节送长辈 推荐这类营养品

营养品也是中老年人健康过年的重要“年货”，为长辈准备哪些营养品更健康呢？

深海鱼油+卵磷脂。深海鱼油和卵磷脂是心血管的守护者。过年期间大鱼大肉，长辈们更容易摄入高脂肪食物，准备这两款营养品能够帮助他们平衡血脂、保护心血管。深海鱼油含有omega-3 不饱和脂肪酸，是天然的“血管清道夫”；卵磷脂有助于脂肪代谢，被誉为血管内的“清洁工”。

蛋白粉。蛋白质是身体的“建筑材料”，有助于维持细胞生长、修复和免疫系统的正常运作。随着年龄的增长，中老年人消化功能减弱，从食物中获取足够的蛋白质可能变得困难。所以，适量补充蛋白粉有助于提高营养摄入和增强免疫力。

氨糖软骨素。随着年龄的增长，关节容易出现退行性改变。氨糖软骨素能够保护关节软骨、减轻关节疼痛并提高关节活动能力。

多种维生素及矿物质片。中老年人容易缺乏多种维生素和矿物质，如维生素D、维生素B族等，这些维生素和矿物质在维持免疫系统、视力、神经系统等方面发挥重要作用。因此，为长辈准备合适的多种维生素及矿物质片，有助于提高他们的整体健康水平。 佳琪/文

保健支招 ||

按揉角孙穴 缓解偏头痛



角孙穴

角孙穴位于头部，折耳廓向前，耳尖直上入发际处(如图)。中医认为刺激角孙穴具有清热消肿、散风止痛的功效，现代临床常用角孙穴治疗偏头痛、腮腺炎等。

日常保健时，可用大拇指指腹揉按角孙穴，每天早晚各揉按1次，每次左右各1~3分钟。 高震/文

温馨提示 ||

到南方过年别忽视这些事

出发前，不妨做个全身体检。选择到南方过年的老年人往往认为，只要避开了寒冷，来到草木葱茏的南方，所有健康问题都会消失或减轻，因而忽视了对自身的关注，反而导致疾病加重，甚至发生意外。出发前不妨先进行一次全身体检，关注脑动脉病变的评估、糖代谢异常的筛查和动态血压的监测。老年患者应在医生指导下合理用药，切忌擅自增减药量或停药。

旅途中，要注意防范静脉曲张。从北方前往云南、海南等地过年的老年朋友一般会采取乘飞机、坐火车或自

驾的方式，旅途时间往往较长。久坐不动易使气滞血瘀，特别是天气寒冷时，人体血液流动慢、黏稠度高，易造成下肢静脉血栓，高血压、高血脂、糖尿病患者更要小心。老年人在乘坐火车、飞机时，应经常起身走一走，踮踮脚、伸伸胳膊，以振气活血，也可根据需要穿上专用的弹力袜。到达目的地后，睡前不妨用热水泡泡脚。

到达后，饮食运动有讲究。首先，要避免劳累。老年朋友到温暖的南方后，会到户外运动，此时应注意避免过度劳累。老年人体质弱，气血虚，过

度劳累容易加重心脏负担，导致疾病的发生。

其次，要注意调养脾胃。许多高龄老人脾胃虚弱，运化无力，易生寒湿、湿热，刚到南方后容易水土不服，加之饮食习惯改变，易诱发胃脘不适、呕吐腹泻、腹胀便秘等脾胃不和现象。老年朋友饮食宜清淡，不可贪凉，即使天气炎热，也应尽量喝温水。

最后，要少吃海鲜。老年人吃海鲜不要贪多。虾蟹等海鲜性寒凉，在烹饪时可适量加入生姜、紫苏叶，以中和寒凉之性，生姜还有解鱼虾蟹毒的功效。 索秋实/文

食疗宝典 || 温阳补肾喝春韭泥鳅汤

初春的韭菜品质是最好的，春韭配合豆腐、泥鳅滚个汤，能温阳驱寒、健脾益肾。

材料：韭菜150克、豆腐2块、泥鳅5条(3~4人份)。

制法：韭菜挑除杂物，洗净，切成3厘米左右小段；豆腐冲洗，切成小方块；泥鳅放入清水中加入少许油及盐养1~2天，待泥鳅吐净泥沙后放入热水中，两

分钟后捞出，洗净擦干，放入锅中小火煎香，加水烧开，放入豆腐煮八分熟，加入韭菜，滚熟，加食盐调味即可。

功效：韭菜也叫“起阳草”，除温肾壮阳、活血祛瘀的作用外，还能暖胃醒脾。泥鳅中含有丰富的亚精胺，亚精胺能改善血压，降低心血管发病率。需要注意的是，韭菜不好消化，有胃病及消化不良者不宜多吃。 华东/文

春节养生要注意五点

春节期间，老年人养生要注意以下五点。

注意静养，不要太劳累

很多老年人提前1个月就开始起早贪黑搞卫生、洗晒被褥、采购年货等，每天忙得团团转，有的甚至累病了，没到过年就住进了医院。其实，卫生可请钟点工或发动儿孙们干；现在物资丰富，年货可随时去采购，没必要库存那么多，老人过年还是多静养为好。

注意睡眠，不要熬夜

老年人不能通宵达旦地熬夜守岁，如果打乱了生物钟，会导致大脑节律紊乱、肠胃功能失调、内分泌改变，出现头晕、乏力、食欲不振等，老年人必须保证每天7~8小时睡眠。

注意戒烟限酒，不要没有节制

吸烟会刺激呼吸道，引起咳嗽、气促，还会兴奋神经，造成心动过速、血

压升高、血糖波动。家庭团聚，老年人也不要过度喝酒，以往有一点酒量的老人可喝1杯葡萄酒、啤酒、米酒，过量饮酒可诱发中风或胃出血。

注意环境清新，不要“烟雾缭绕”

春节期间气温低，很多家庭整日门窗紧闭，如多人吸烟，会造成烟雾缭绕，使患有慢性支气管炎、肺气肿、高血压、心脏病的老人头昏脑涨，胸闷气促。春节期间，每天要定时开窗开门，保持空气流通。老年人不要主动吸烟，也要劝告子孙戒烟。

注意适当运动，不要长时间呆坐

节日期间不要长时间泡在麻将或者牌桌上，因为久坐可能使下肢形成血栓，血栓脱落可使脑、心、肺血管阻塞，导致脑梗死、心肌梗死、肺栓塞等疾病的发生，老年人要根据年龄、身体状况适当活动。

廖利珍/文

