

名人养生

袁晓园 顺其自然享期颐之年

袁晓园(1901-2003),江苏常州武进人。袁晓园女士名闻天下,不是因为她的四妹袁静写了一部《新儿女英雄传》,更不是因为她的三妹的女儿是琼瑶,而是她的一生充满了传奇色彩。她出身翰苑之家,工诗词,善书画。生前,每当有人问及袁老的养生之道,她总是不紧不慢用四个字微笑应答:“顺其自然”。纵观她的养生之法,可以归结于以下几个方面。

生活简单

在生活中,袁老无论日常起居,还是一日三餐,都随意简单,毫不讲究。她一般晚上九点左右睡觉,次日六点准时起床。吃完早餐,还要睡个回笼觉。午饭后,她也有小睡一阵的习惯。充足的睡眠,让她



袁晓园

每天总是精力充沛、思维敏捷。她在饮食方面不偏不挑,有什么吃什么,胃口特好。百岁高龄之时,她仍然有一口完好无缺的牙齿。

心态不老

一位友人曾给袁老刻过一枚“偏不老”的闲章。她非常喜欢,时常用之,而且能在生活实际当中身体力行,用

心实践。平时,除了爱看电视新闻,她也很喜欢和晚辈们一起下棋、打扑克,甚至还老嫌别人出牌太慢。生活态度上,她积极乐观、宽容大度,她写的那幅“仁者无敌”的作品,正好成了这种精神的真实写照。

志趣广泛

袁晓园三岁吟诗,四岁习画,自幼便有很高的艺术天赋。其诗词清新明洁、情真意切,颇得李清照之韵;其书法隽秀洒脱、雅秀可观,很有独特的个性;其画作苍润浑厚,笔法洒脱,极富传统功力。不仅如此,她还精通多国语言文字,所创的“袁氏拼音方案”,更是为她赢得了“现代仓颉”的美誉。

阅历丰富

袁晓园的一生,阅历丰富,颇具传奇色彩。她早在青年时代就勇敢地冲破藩篱,投身革命,并只身赴法勤工俭学。晚年又热衷公益,举办画展。丰富多彩的人生经历,让其永葆青春风采和生命活力。

心系国家

袁晓园曾写过一首述志诗:“夕阳未必逊晨曦,昂首飞鬃奋老蹄。春蚕萦绕千千缕,愿为人民吐尽丝。”这种矢志不渝、无私奉献的赤子情怀,令人敬佩不已。她信仰坚定,论及养生之道,总喜欢用自己写的《百岁感怀》中的一句话来阐述:“人间哪有不老药,顺其自然过百年。” 刘晓萌/文

温馨提示

“春菜”上市 尝鲜有讲究

临睡前 勿泡澡

泡澡不宜在临睡前进行。有研究发现,临睡前任何使人体温度升高的活动,都可能影响入睡。这是因为只有当体温降到特定温度时,人体才会充分放松,放松心情才能使人安然入睡。因此,在睡觉前一两个小时泡澡更合适。另外,37℃至39℃的水温对身体刺激较小,放松身心的作用也最好。 中新/文

早春时节,春韭、菠菜、春笋、香椿、蕨菜等“春菜”陆续上市,很多人会买来尝尝鲜。需要注意的是,这些“春菜”虽然富含丰富的纤维素,但不是人人适宜。

对于那些过敏体质或患有消化道疾病的人来说,韭菜、菠菜和春笋等“春菜”要谨慎食用,在烹制方法上也要注意。专家提醒,韭菜大量食用不好消化,会引起胃肠胀气。春笋即使经过焯水,对一些有

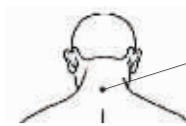


肝硬化、食道静脉曲张、严重胃十二指肠溃疡的人群来说,也容易诱发消化道大出血。香椿口感柔嫩,味道鲜美,含有丰富的B族维生素,

但其中硝酸盐和亚硝酸盐的含量较高,烹饪前最好先焯烫一下,切忌腌制食用。蕨菜中含有的原蕨苷属于2B类致癌物,人体摄入后会促使肠息肉长大,甚至恶变,长期大量食用,可能有胃癌、食管癌等消化道肿瘤的患病风险。需要特别注意的是,蕨菜中我们食用的那一部分,原蕨苷的含量是最高的,需要经过焯水,最重要的是要少量食用。 许勤/文

保健支招

擦鼻搓耳驱走感冒



大椎穴

图1



印堂穴

图2



风池穴

图3

很多人感冒后喜欢吃药治疗,其实中医里有很多手法可以防治感冒,以下几个简单易行的方法大家不妨试一试。

擦鼻:两手大拇指指背先擦热,然后用两手大拇指指背夹鼻,轻轻地擦鼻翼两侧各18次,此法可增强上呼吸道抵抗力,有预防感冒和治疗慢性鼻病及过敏性鼻炎的作用。

捏挤大椎穴:大椎穴位于人体的颈部下端,第七颈椎棘突下凹陷处(图1),以右手食指和中指用力捏挤大椎穴,捏出红色或紫色痧疹为度,此法能疏风散寒。

推印堂:用大拇指自下而上推印堂穴(两眉中间,图2),由轻度逐渐到中度,至局部潮红为止,此法可治感冒引起的头痛。

按摩风池穴:摩擦风池穴(图3)至发热,每日可进行数次。

擦耳郭:每晚用毛巾蘸热水搓耳朵,上下轻轻摩擦双耳郭40次。

任珊珊/文

心理导航 如何消除“高楼综合征”

住楼房不舒服或有“高楼综合征”

一些农村老年人来到城市里感到不适应是常有的事,这主要因为生活环境改变所致,通常一段时间后就会缓解。但有一些老年人出现不适症状,可能因为“高楼综合征”。在农村,老年人大多居住的是带院子的平房,或是独栋小楼房,外出非常方便,且有足够的活动空间。而来到城市后,居住在高楼中,且大多数为小户型,自然会不适应,甚至出现一系列生理上和心理上的异常反应,常见症状有四肢无力、脸色苍白、体质虚弱、消化不良、适应能力差、不合群等。这种情况一般被称为“高楼综合征”。

不适应高楼有三种原因

对未来的担忧。老年人普遍关注自身健康,住在高楼中,如果是楼梯,虽然现在腿脚还行,但随着年龄的增长,腿脚情况肯定是越来越差,以后上下楼肯定也不太方便。即便是电梯,也会担心万一发生突发情况,救治不方便。

时间焦虑。老年人不需要工作了,虽然看似悠闲,有大把时间,其内心却普遍存在时间焦虑情况,感觉自己时间不多了,不能浪费。而住在高楼,不论是走楼梯还是等电梯,可能都会感觉在浪费时间,从而感到焦虑。

交往不方便。住进高楼,与外界接触的机会便会减少,且高楼多为小户型,很难有足够的空间活动,容易让老人产生“困在笼子里”的错觉。

两招改善“高楼综合征”

调整居住环境。老年人的房间尽量别采用蓝、灰等冷色,多用橘黄、玫粉等稍显明快的颜色;室内要多养些绿植、花卉,点缀居住环境,有条件的还可以养几只宠物;阳台和窗户要注重透光,时常开窗通风,保持室内空气新鲜。

多参加户外活动。不管是住在平房还是高楼,老年人都要养成经常活动的习惯。多参加社会活动,例如跳广场舞,到楼上楼下的邻居家串门等。将自己的生活安排好,不要被高楼所束缚。 高敏/文

食疗宝典 消化不良吃陈皮牛肉

材料:牛肉500克,陈皮10克,盐3克,味精、小茴香各两克,白糖5克,食用油、香油、料酒、酱油、葱花、高汤各适量。

做法:1.牛肉洗净,切成薄片,加入料酒腌1个小时。锅中加油,放入牛肉,炸至牛肉收缩时捞出。

2.锅中放入少量油,放入小茴香、

葱花炒一下,放入牛肉,加入陈皮、料酒、盐、白糖、高汤,烧开后改小火将牛肉炖熟,再用大火收汁,加入香油、味精拌匀即可。

功效:本品滋补脾胃,益气养血,强壮筋骨,补气升阳,可改善消化不良、胃炎、胃溃疡、贫血、腰肌劳损。 翁婧婧/文