

名人养生

童祥苓 小事不计 难得糊涂

童祥苓,1935年出生,京剧演员,江西南昌市人。童祥苓自幼酷爱京剧,8岁学戏,先后向刘盛通、雷喜福、钱宝森等学艺,后又拜马连良、周信芳为师。童祥苓文武兼备,演唱富有韵味,做功细致,善于刻画人物,擅演剧目有《龙凤呈祥》《桑园会》《群英会》及现代京剧《智取威虎山》等。



童祥苓

当年《智取威虎山》中剿匪英雄杨子荣的扮演者童祥苓先生那高亢、激越的唱腔一下子传遍了全国,他也成了家喻户晓的明星。耄耋之年的童祥苓身板硬朗,说话中气十足,活动自如,有时走起路来比年轻人还快。

谈到养生,童祥苓颇为感慨地说:“一个人要想健康长寿,每天有个好心情至关重要。身体的各个器官、各个部分都是受大脑指挥的,体内的精气神都是受情绪调节影响的。好的心情会增加人的食欲和肺活量,提高四肢

的活动量,促进人的新陈代谢,增强抗病能力,使人延年益寿。”他说:“好的心情是躯体健康的‘龙头’,胜过百帖良药。”他还说:“一个人如果经常被烦恼、忧愁、生气所包围,健康必然会受到严重影响。”要使自己每天有个好的心态,就必须做情绪的主人,莫做情绪的奴隶。人生道路上主要有两类情况会使人情绪波动:一是磕磕碰碰的小事。如果每件事都要顶真对待,都要计较,那么烦心、气恼的事太多了。“小事不计较,做人糊涂点”,这是童老人生的态度。二是人生旅途中会有高潮,也会有低谷,会

遇到高兴的事,也会遇到不高兴的事。当不良情绪袭上心头时,童老总是采取一些方法排除心中的不良情绪,如听听音乐、看看电视节目、到小区散散步,或者做一套健身操。他说,人要善于控制自己的情绪,不能让情绪开“无轨电车”,到处乱闯。否则首先受害的是自己体内的脏器。同时,规范化的起居饮食生活,是打造好心情的基础。只有睡得好,吃得合理科学,每天精神饱满,好心情才能培养起来。起居颠倒,生活杂乱无章,心中一团乱麻,何来好心情?

莫慧茹/文

常做四个动作远离中风

摇头晃脑。平坐,放松颈部肌肉,然后前后左右摇头晃脑各做30-50次,速度宜慢,每天早晚各做3次。低血压患者平卧做。头部前后左右旋转,可增加血管的抗压力,有利于预防中风。

稍快,以皮肤发热发红为宜。按摩颈部可促进颈部血管平滑肌松弛,减少胆固醇沉积,促使已硬化的颈部血管恢复弹性,并改善大脑供血,预防中风发生。

耸肩。每天早晚做双肩上提、放下的动作,每次做4-8分钟。耸肩可使肩部神经、血管和肌肉放松,活血通络,为颈动脉血液流入大脑提供人工驱动力。

空抓手。每天早上、中午、晚间各做3次空抓手运动,每次做400-800次。

据《现代生命》

温经活血足浴方

配方:生艾叶30克、肉桂10克、川椒20克、红花10克。

方法:将上述药材煮沸,再加入适量温水或凉水调至适宜温度,然后足浴20分钟左右。孕妇、体虚者禁用。

功效:温通气血经脉,散寒止痛,对于因瘀结所致的输卵管不通、盆腔炎、痛经、月经不调、子宫肌瘤等,有很好的效果。

方解:生艾叶味苦辛,气香,性温,无毒。内服消风散寒,行气止血;外用消风去积,入肺经,多用于风湿疼痛、风嗽、久痢下血、妇人月经过多、



产后腹痛、头头痛。肉桂温中散寒,能扩张血管,并有一定的发汗作用,能促进血液循环,有助于增强其它药的效力。川椒味辛、性热,归脾、胃经,适宜于寒凝气滞之痛经。红花活血通经、散瘀止痛,用于经闭、痛经、恶露不行、跌打损伤。

据《中药指南》

凡人养生

我的骑车健身心得

我退休前是个“骑车族”,每天都骑自行车上下班。经过长时间的探索和琢磨,我得出几种骑车健身的心得,帮助预防大脑老化,提高神经系统的敏捷性,提高心肺功能,锻炼下肢肌力和增强全身耐力。

骑车按穴。人的足底有很多穴位,骑车时,用脚来蹬车踏板,可以起到按摩穴位的作用。蹬车踏板的过程中,还可以用脚在踏板上前后滑动,这样可使足底的各个穴位都得到按摩,尤其是用力蹬车时,效果更佳。

骑车练肌。骑车时还可以锻炼腰部肌肉。我在骑车过程中,经常把臀部翘起离开座位,并来回扭动腰部。用这种方法蹬车,不仅可以加快速度,还能使腰部及前腹部的肌肉得到充分锻炼。

骑车呼吸。平缓路段,我一般采用匀速蹬行。这时,可以有意识地进行深呼吸,通过加速呼吸来提高心肺功能。深呼吸后,我总是感到胸部舒服,全身轻松,大脑也变得清晰起来。

骑车练心。在骑车过程中,按个人体能控制好骑行速度,或按脉搏控制好骑行速度,可以起到锻炼心血管系统的功效。同时,在骑车过程中,慢速、中速、快速交替循环,可以促进呼吸,锻炼心肺功能。

刘锴/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 核心价值观

祖国和谐

家家安宁

林加 张小华 作

中国网络电视台

心理导航

教您几招减压法

探寻根源。工作、学习、人际关系等都可能成为压力的源头。重新审视自己的生活,找到压力的根源,是解决问题的第一步。

学会放松。放松是释放压力的关键。运动、冥想、听音乐等都是有效的放松方式。运动能够释放身体中的紧张能量,提高身体素质;冥想有助于调整心态,保持内心的平静;音乐能瞬间带我们进入另一个世界,忘却烦恼,享受愉悦。

情感交流。与亲朋好友分享自己

的感受和困惑,倾听他们的建议和支持,不仅能够得到情感上的支持和安慰,还能增进彼此之间的了解和信任。

寻求帮助。当压力超出我们的应对能力时,不妨寻求专业心理咨询师的帮助。他们拥有专业知识和经验,能够为我们提供更加具体的建议和指导。

积极面对。面对生活中的挑战和困难,我们要学会保持积极的心态,相信自己能够克服困难,走出困境。

据《第一心理》

温馨提醒

夏季养生要“六防”

养生要讲节气,夏季气温高,降雨量较多,湿度大。此时,在调摄养生中要顺应节气变化规律,做到“六防”。

防风湿。夏季空气湿度大,风湿顽疾易复发,因此不要久居潮湿之地,注意关节部位的保暖,穿衣要护住关节。

防过敏。夏季,人们的室外活动增加了,此时最易诱发过敏性哮喘等疾病。防过敏的根本办法还是调理好体质,推荐晒项背。由于背部有重要俞穴,因此晒太阳以晒项背部为佳,能起到壮人阳气、温通经脉的作用。

防疫病。每日室内通风换气,衣被尽可能置于阳光下暴晒,定期洗晒日常用品、玩具等。为防疫病,室内可常熏艾,也可用中药如苍术、艾叶、山柰、白芷、菖蒲等自制香囊挂于床头或随身佩戴,以起到芳香化湿、祛风驱瘟的作用。

防伤脾。脾为湿土之脏,湿邪最易犯脾,致脾失健运、脾胃不和,出现食欲不振、呕吐、腹胀、大便不成形或黏腻不爽等症状。夏季,在遵循“少酸多甘”的同时,宜多食用健脾祛湿之品,如山药、赤小豆、薏苡仁、扁豆等。不要喝冷饮,以免损伤脾胃。

防肝亢。自然界阳气骤升,易引起肝阳上亢,继而诱发鼻腔、牙龈、呼吸道、皮肤等出血,牙痛、头痛眩晕、目赤眼疾等疾患。此时,除了避免熬夜,注意调整情绪,饮食上还要定时定量。

推荐一道桑葚茶:鲜桑葚果30克,放入砂锅中,加水煎汤,去渣取汁,代茶饮,能养阴生津、养血柔肝。

防过汗。出汗过度会影响气血健康。因此,养生谨记“懒散形骸,勿大汗,以养脏气”。

何雪华/文