

名人养生

江曾培 好心态是养生的基础

江曾培,1933年出生,著名作家,编审。耄耋之年的江曾培还时常在电脑上写文章,一两天写1篇杂文或时评,供东方网与报刊刊用。他说,这也算是练“脑”。6年中,江曾培已结集出版了《人诞生在道上》《网上杂谭》《三题集》《文交集》4本随笔,难怪有人说,他的晚年像火一样红。

谈到养生,江曾培说:“华佗认为,‘动则谷气则消,血脉流通,病不得生,辟犹中枢之不朽也。’所以我一直很重视运动。”江曾培曾担任上海文艺出版总社、上海市出版工作者协会的领导,尽管工作繁忙,他仍千方百计挤时间锻炼。有一次去香港访



江曾培

问,他住的宾馆周围高楼林立,没有一块运动场地,但他发现楼顶上有个小平台,于是每天清晨攀登上去,面对着碧波荡漾的维多利亚海湾呼吸新鲜空气,进行跑步晨练。他家原住在11层,但他进出很少乘电梯,而是徒步爬楼梯,他把这称为“最有益的锻炼”。江曾培退居二线

后,有了大段可以利用的空闲时间,他就自编了一套身体各部位都能得到锻炼的健身操,每天早晨用30分钟时间做一遍,几年来坚持不断。近年来,江曾培还参加了“政协之友”开办的跳舞培训班,每一两周去跳一次舞。平时,每天傍晚时分,他则在家里跳舞。

江曾培说,养生要动,同时也要静,要动静结合。而且,身心两方面都要有动有静。江曾培一方面不断动脑,脑子经常处于思考状态;另一方面他又注意不时让脑子彻底放松,处于一种虚静状态。他喜欢大自然,在旅游中,在公园里,他习惯独自坐在水边,仰观悠悠白

云,俯视盈盈绿水,或任思绪天马行空,自由驰骋,或让脑海里虚静得一无所有。这种精神上的“逍遥游”,使思绪全无功利的羁绊,自由感、愉悦感灌注全身,有益于调养生息。

退休后,江曾培仍保持着年轻的心态,坚持学习,阅读各种书报资料,参加聚会和社交活动。除了交老友外,他还喜欢“忘年交”。他告诫大家,要搞好养生,一定要摆脱“年龄恐惧症”。生理上的年龄增长无法改变,但心理上的年龄不应衰老。在工作和生活中要随时调节心理,保持愉快心情,消除孤独、寂寞、烦躁、忧郁等不利于健康的情绪。

康铭/文

保健支招

保护眼睛
从运目开始

平常做眼部保健可以试一下运目、远眺和按摩,具体做法如下:

运目。早晨醒来之后,先闭目,眼球从右向左、从左向右各旋转10次;然后睁目坐定,用眼睛依次看左上角、右上角、左下角、右下角,反复做四五次;晚上睡觉前,睁眼运目、闭眼运目各10次左右。此法有增强眼珠光泽和灵敏性的作用,能纠正近视和远视。

眺望。在清晨、休息时或夜间,有选择地望远山、树木、草原、蓝天、白云、明月、星空等,还可进行眨眼、虎视、瞪目、顾盼等动作。此法可调节眼球功能,避免眼球变形而导致视力减退。

按摩。双手掌心摩擦至热,在睁目时,两手掌分别按在两目上,用手掌热气煦熨两目,稍冷再摩再熨,如此反复3~5遍,每日可做数次,有温通阳气、明目提神的作用。也可闭气后用手捏按两目之四角,至微感闷气时即可换气结束,连续捏按3~5遍。

彭州市中医医院 胡佑志

食疗宝典

夏季口渴咽干
试试银耳猪蹄汤

材料:银耳20克,生猪蹄2个。

做法:将银耳泡发,洗净后去蒂备用,猪蹄去毛洗净,连同银耳一起放入锅中煮烂即可。

功效:常喝此汤可以滋阴润肠、养肺补血,治疗夏季口渴、咽喉干痒、便秘、皮肤瘙痒等症。

据《大河健康报》

温馨提示

练哑铃、俯卧撑提高肌肉量

所有年龄段的人,每周进行一到两次的肌肉训练,如哑铃、俯卧撑、引体向上等运动都对身体有好处,可以增强握力,减少老年后发生肌少症、肌肉萎缩等情况。

捡豆子、交叉走提高灵敏度

提高中老年人灵敏度,可以多练习捡豆子和交叉走方格步。捡豆子的具体做法是:把黄豆、绿豆、红豆各50粒混在一起,在规定时间内把他们

几种运动助您延缓衰老

分开捡出,放在盒子中,想进一步提高敏捷和协调性就用筷子来捡。交叉走方格步即走路时按着地上的方格交叉着走路。平时多练习快走、乒乓球、太极拳等需要移动重心的运动,也可以有效改善筋骨心肺状况,提高敏捷程度。

慢跑、调节呼吸增强肺功能

1.坚持慢跑,或做游泳、踢球等耐力运动训练。在锻炼时注意调节呼吸,逐步使呼吸加大、加深,可以提高和改善肺呼吸的效率和机能。



2.每天坚持做扩胸运动,提高胸部肌肉力量,可扩大胸腔能力、增强呼吸深度。

3.采用调节呼吸法,在空气清新的环境中,慢慢吸气5秒,使肺部吸足氧气;再缓慢吐气,每次练习5分钟;另外,常吹口哨也能提高肺活量。

河北省人民医院 郭艺芳

节气养生 芒种时节养生五注意

“芒种至,盛夏始”,芒种过后就是夏至,这期间阳气逐渐旺盛,阴气最为虚羸。因此,芒种养生的关键在于:降低阴气消耗的同时滋长阳气。

起居:夜卧早起

芒种时节,昼长夜短,睡眠要顺应自然,夜卧早起。但“夜卧”不是推迟睡眠时间或者熬夜,而是指在没有困意的情况下可以比平时推迟半小时左右睡觉(不建议超过23点)。早晨按日常时间起床,有精力的情况下可以早起半小时,中午建议适当小憩半小时。

饮食:寒热相宜

夏季人体基础代谢加速,营养消耗增加,大量出汗也导致了津液的流失。此时,除了多喝水,还要多吃祛暑益气、生津止渴的食物,如西红柿、黄瓜、桃子、乌梅等。又因夏季阳气蒸蒸日上、发散于外,腠理开泄、热量不断散失,此时人体常处于“阳气在表,胃中虚冷”的状态,故而饮食应少苦寒、节冷饮,以防损伤阳气。芒种时节,可自制一些姜糖水、鲜藕姜蜜饮等,有助于温中养胃,培固正气。湿气重的人可

多食清热利湿的食物,如红豆、芹菜、芥蓝、绿豆、荷叶等。

着装:衣衫勤换

芒种过后,午时天热易出汗,衣衫要勤洗勤换。日常坚持温水洗浴,有益于身体发泄“阳热”。但要注意避免在出汗时立即洗凉水澡,不然易引起阳气郁闭,寒湿内侵。洗浴时,最好选择淋浴而非泡澡,因为泡澡的时间一般比淋浴时间长,较热的水温还会破坏肌肤的水油平衡和天然保护屏障,容易引起皮肤瘙痒。

运动:勿早勿晒

芒种时节,适当排汗可以帮助提升气血运行,提升精气神。但最好不要在日晒强烈的白天和急性心脑血管疾病高发的清晨锻炼。建议在傍晚出门活动。同时,还有两点需要注意,一是运动要持之以恒,应设定一个可达到且容易长期坚持的合理目标;二是运动时要保持良好心态,不攀比、不过力,以微微汗出为度。

情志:静以养心

中医认为,人有七情,任何情绪过度都可能造成脏腑功能的异常。而心为五脏之主,应夏,避免情绪过度亢进,是养护心神关键所在。要记得“多静坐以收心,寡酒色以清心,去嗜欲以养心,观古训以警心。”闹时练练心,静时养养心,这样才有好气色、好心情。

据《中国中医药报》

