

名人养生

马识途兄弟 读书写作助长寿

3月28日,革命家、作家、书法家马识途先生因病去世,享年110岁。很少有人知道,马识途有位兄长叫马士弘,也得享百岁高龄。我曾于十多年前在成都采访马识途兄弟二人,对他们的长寿之道有较多了解。

对于马士弘的采访,让我很感惊奇和惭愧的是:他比我大60多岁,精力却超过了我。每天上午8点多,我到他家里,一谈就是三四个小时,然后留在他家吃午饭。午饭后我有些犯困,他却毫无倦意,又是连续三四个小时的交谈。惊叹之余,我对马家兄弟的长寿之道就更加关注了。

遗传基因肯定是马氏兄弟长寿的一大原因。因为不仅马士弘、马识途二兄弟都是百岁老人,就连他们的弟弟当时



马识途

也已90多岁,而且还骑着电动车到处走。

秉承家训,喜好读书写作,将其与生活融为一体,也是马氏兄弟长寿的一大原因。他们出身于书香之家,父亲重视读书,其读书、做人合二为一的家训深深影响了马氏兄弟。马士弘曾这样对我说:“在家里,先父常教导我们要忠孝仁爱,这是做人的原则。他希望我们‘胆大心细,智圆行方’。他以铜钱的形状,告诫我

们‘内方外圆’。‘方’是指做人原则不能变,‘圆’是指做事的方法可以灵活变通。”

友朋往来,参加有益的社会活动,晚年为社会发挥余热,也是马氏兄弟长寿的一个原因。马识途很重视社会公益,2014年百岁生日之际将书法义卖的230多万元捐赠给川大教育基金会,设立马识途文学奖,用于资助和奖励热爱文学但家境贫寒的大学生;2019年,马识途再一次举办书法义展,将义卖款项105万元再次捐赠。

与马识途相比,马士弘没有那么大的名气,他自称是“不知名的平民百姓”,然而也热衷于参加各种有益的社会活动。他曾从退休金中取出一万元资助家乡忠县的将军林建设,也曾任芦山地

震后积极为灾后重建献计献策,以102岁的高龄详细搜集了中国近百年发生的地震灾害情况,列出清单提供给相关机构。

马氏兄弟家人和睦,兄弟之间互帮互助。晚年时,两人交流更加融洽,并共同探讨长寿之道。马士弘80多岁的时候,爱妻先他而去,使他备受打击。看到兄长心情抑郁,马识途及妻子不时看望劝慰,使马士弘的心胸逐渐开朗。2011年,100周岁的马士弘因心脏病突发住进医院,马识途听说后立刻赶往医院探望,又为兄长送上祝寿词:天地有至爱,人间重真情。白发两老翁,本是同根生……及时的医疗以及家人的关怀,为马士弘战胜疾病带来了动力。

据《纵横》杂志 张建安/文

部队专家埋线
主治老年腰腿痛

中医穴位埋线疗法是针灸的延伸,是用带芯的埋线针将用麝香、沉香、木香等中药泡制的医用羊肠线段送进穴位里,利用药线在穴位里强而持久的刺激作用治疗疾病的方法。该技术操作简单、疗效持久,已被原国家卫生部列为推广项目(见卫通【2005】14号文件)。

原解放军260医院大校军衔副院长、军级技术专家、主任医师、教授白和平,主要使用中医穴位埋线疗法治疗腰间盘突出、腰椎骨质增生、腰椎管狭窄、膝关节退变增生、半月板损伤、滑膜炎积液、头痛、牙痛、咽痛、三叉神经痛、颈肩背臂手麻木疼痛、胸痛、腹痛、股骨头坏死、带状疱疹后神经痛、脊柱炎、盆腔炎、全身各关节痛等。还治疗头晕、晕车、失眠、高血压、面瘫、面肌痉挛、鼻炎、胃肠炎、便秘、尿失禁、哮喘、癫痫、呃逆、牛皮癣、湿疹、皮炎、皮肤瘙痒症、胆囊炎胆石症、糖尿病、中风偏瘫后遗症等。

就诊地址:石家庄市胜利北街340号,260医院公寓白和平治疗室。

市内交通:乘坐37、77、131、148、164.2路公交车到260医院下车。

联系电话:15128103019



保健支招

俗话说:夏天养背,人活百岁。中医学认为,人体的背部非常重要,背部的养生保健不可忽视。推荐以下4种养背方法。

捏脊——调和气血

方法:用两手沿着脊柱的两旁把皮捏起来,边提捏,边向前推进,由尾骶部捏到枕项部,重复5-10遍。捏脊对于虚性体质常见的疲乏、消瘦、失

眠、消化不良、怕冷、易感冒、肩背腰痛都有很好的效果。

艾灸——培补阳气

艾灸是借助艾火的纯阳热力和药力给人体以温热性刺激,通过经络腧穴的传导,来调节脏腑的阴阳平衡,可以强身健体、培补阳气,调理由五脏气血、安神定志、通经活络。背部肉多肉厚而且发硬的人群,都适合用这种保健

方法。背部艾灸多采用艾条悬灸和艾灸盒施灸的方式,使用方便,操作简单,不会烧灼皮肤。

搓背——预防感冒

搓背可在洗浴时进行。用湿毛巾搭于背后,双手扯紧毛巾两端,用力搓,直至背部发热为止。如果自己不方便,也可以让他人代为搓背,用力不要过猛就行,以

免搓伤皮肤。搓背有预防感冒,缓解腰背酸痛、胸闷、腹胀之功效。

晒背——温阳

经常让背部晒晒太阳也是非常好的保养方法。中午时段可在太阳下晒晒背部,一般晒1小时左右。晒背温阳,四季皆宜,夏季炎热天气,则宜在早上9点之前晒背。

据《首都中医》公众号

夏季养背保健四法

温馨提示 合理饮水调理“上热下寒”

不少人一吃煎炸、辛辣食品就口腔溃疡、牙龈肿痛,想喝点凉茶解火又容易拉肚子。总感觉自己上半身是“火炉”,下半身是“冰窖”,这是为什么呢?从中医角度来讲,这部分人属“上热下寒”证。

对于“上热下寒”者,调理时既要祛其热(毒),又要保护脾胃,在生活中合理饮水尤为重要。那么“上热下寒”的人群到底应该多喝水还是少喝水?喝热水还是喝凉水呢?

温度适宜。“上热下寒”者宜多喝温水,少喝凉水。寒凉会伤及阳气,过烫又会损伤食道,温水不凉不烫,可解燥,也可顾护脾胃阳气。



不宜过量。快速大量喝水会增加脾胃负担,脾不运化水湿则饮入亦不能解渴,甚至出现打嗝或腹胀。饮水时当分次徐徐咽下,既可以补充水分,缓解口渴,也不会损伤脾胃功能。

提前防渴。人体长期处于缺水状态容易导致血虚阴亏,进而“上热”会更加严重。因此,喝水跟吃饭一样,也需要定时,变被动为主动,在感觉到口渴之前提前喝水。

适当补盐。《本草纲目》中记载,盐可“解毒,凉血润燥,定痛止痒,吐一切时气风热,痰饮关格诸病”。遇炎热天气,或剧烈运动后,人体出汗较多,津液流失,适合喝些淡盐水,滋润润燥生津。

用代茶饮。“上热下寒”者不妨试试下面这款中药代茶饮。取莲子心3克、桂花6克,开水冲泡即可。二药一温一凉,相互制约,清上暖下,解渴而不伤阳。还可以适当饮用红茶、普洱茶、玫瑰花茶等。 据《中国中医药报》

食疗宝典 关节痛喝鹤鹑薏米汤

不少老年人被关节痛困扰,究其原因,一是体内阳气虚衰,不足以抵御外邪的侵袭;二是风寒湿邪入侵经络关节所致。这时就需要补益正气,祛除风湿。食用鹤鹑薏米汤,往往可获得满意效果。

原料:鹤鹑两只,杜仲10克,薏米30克,枸杞子50克,赤小豆30克,生姜3克。

做法:将鹤鹑收拾干净,与其他原

料一起放入砂锅内,加水烧开后改为小火。煲一小时左右,加入食盐、味精调味即可食用。

功效:鹤鹑有温补气血的作用,杜仲、枸杞子可以补益肝肾,生姜能温经散寒,薏米、赤小豆能通络去湿。这些材料合在一起用,能够起到补益脾胃、利水除湿的功效,适用于体虚受寒导致关节疼痛、腿脚浮肿的患者。

据《大河健康报》

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 我们的价值观

勤 善 和 谐

人民日报 中国网络电视台