

名人养生

梁波罗 事能知足心常泰

梁波罗，电影演员，1938年生于陕西西安，1959年上海戏剧学院表演系毕业后入上海电影制片厂工作，在《51号兵站》《子夜》中饰演角色。2017年，梁波罗获得第16届中国电影表演艺术学会金鸡奖特别荣誉奖。

电影《51号兵站》中地下工作者“小老大”的扮演者梁波罗自然、真切、充满激情的表演，受到观众的一致好评。而今耄耋之年的梁波罗依然风度翩翩，风采不减当年。他面色红润，精神矍铄。但是谁又能想到，多年前他曾患过一场大病，差一点丢掉了性命。谈起这场疾病，梁波罗深有感触地说：人生路上有时会遇到



梁波罗

恶疾和一些挫折，但坚强的意志、乐观的心态、开阔的胸怀是战胜疾病与挫折、闯过人生难关最重要的因素，这也是养生的一个重要方面。疾病、挫折不可怕，可怕的是精神上的颓废。

那是1992年，梁波罗突然患上急性坏死性胰腺炎。当时

病情十分严重，第一次手术后他连续10多天高烧，完全靠输液维持生命，人瘦得只剩下一层皮，医院多次发出病危通知。但梁波罗十分镇静，以顽强的意志积极配合医生再次进行手术及治疗，终于使病情转危为安。后来经过较长时间的居家调养，他身体基本康复。这次疾病使他的人生有了新的感悟：当你拥有健康时，往往认为它是不重要的；当你失去它时，往往又认为是最重要的。他深有感触地说，一个人患了病以后，首先自己要冷静沉着，莫乱了方寸，精神状态是人生健康的支柱，良好的心态是战胜病魔最犀利的武器。

梁波罗在事业上并非一

帆风顺。谈起人生的坎坷与曲折，梁波罗说：“世事的变迁往往难以预料，也是不以人们的意志为转移的。有时候把人推到峰顶，有时候把人抛到谷底。但不管怎样，要心胸开阔，随遇而安，知足常乐，不断进取，这是一个最好的心理选择，是实现健康与人生愿景双赢的精神动力。”梁波罗人到中年重新回到表演舞台，青春不在，但他没有悲观，没有怨天尤人，而是以热情积极的姿态投入工作。梁波罗说：“人到无求品自高，事能知足心常泰。在有生之年，不求空名，尽自己之力，为社会做一些有益之事，这是我最大的快乐。”

胡品源/文

温馨提醒

用凉席 有讲究

连日高温，人们开始使用各种凉席。在此提醒，老人和小孩最好入伏后再用凉席；体质虚寒者整个夏天都不宜用凉席；正常体质的人如果受寒着凉了，也不宜睡凉席；患有肩周炎的患者，不宜睡凉席；皮肤易过敏的人选凉席时最好不要选草席，因为用绳、苇、草编成的凉席容易使人过敏，而竹片、藤编或牛皮的材质则相对好一些。

据《大河健康报》

保健支招

常做张嘴运动可强身健脑

张嘴运动是一种简便易行的强身健脑法，尤其适合中老年人练习。每天早晨起床后到空气新鲜的地方，将嘴巴最大限度地张开，向外哈一口气后再闭合起来。这样嘴巴有节奏地一张一合，连续100下左右，直到感觉面部微微发热为止，所需时间为两分钟左右。张嘴运动还能起到以下作用：

1. 张大嘴巴与闭合嘴巴，能使面部40多块肌肉有节奏地运动，这些肌肉在锻炼中逐渐发达变粗，于是面

部显得饱满，有效防止了中老年人由于面肌萎缩而形成的“猴尖脸”，有利于练习者的面容健美。

2. 张嘴时向外哈气的深呼吸运动，能扩大肺活量，尽量吐出肺泡内的残余气，吸进较多的氧气，增强身体的新陈代谢，减慢衰老过程。

3. 早晨刚起床后大脑还没有完全清醒，嘴巴的一张一合，通过面部的神经反射刺激大脑，使大脑尽快清醒，思路敏捷，工作效率提高。张嘴合嘴还可增强头皮和脑内

血管的弹性，预防老年人白发、脱发、老年性痴呆、脑中风等。

4. 张合嘴巴可使咽喉部得到活动，保持耳咽管的通畅，使中耳内外的压力维持平衡状态，防止耳鸣、耳聋。

5. 张合嘴巴时轻轻叩击牙齿，能增强牙齿坚固性，防止牙齿过早脱落。

6. 在张嘴巴的过程中，带动眼肌及三叉神经的运动，可以防止过早出现老花眼、老年性白内障、视力降低。

张家口张北县医院 王化清

食疗宝典

安神降压
试试五生汤

中医认为，高血压属于“眩晕”“头痛”“肝风”等范畴。其病因病机主要是情志失调、饮食不节、劳逸过度、禀赋不足与体质偏盛偏衰等，导致脏腑阴阳失衡、气血失调、气机升降失常、风火内生、痰瘀交阻而发病。在此，推荐一款可缓解高血压的“五生汤”。

材料及做法：取生牡蛎15克、生龙骨18克、生山药18克、生地15克、生赭石12克、柏子仁15克、川牛膝10克，煎服，每日一剂，分早晚两次服用。

方解：生牡蛎可重镇安神、潜阳补阴；生龙骨镇静安神、平肝潜阳；生赭石具平肝潜阳、重镇降逆的效果，三者相伍，可治眩晕不适、心神不宁，共为君药。生地甘凉质润，既凉血泻热，又养阴生津；柏子仁可养心安神，二者相伍，具滋阴养血、宁心安神的功效，共为臣药。川牛膝可引血下行，为佐药。生山药可补气养阴、健脾开胃，缓解因脏腑功能失调引起的痰湿等症状，为使药。

本方心肝脾肾四脏同治同调，可起到滋阴潜阳、平肝熄风、宁心安神的功效。具体用量应根据个人症状咨询医生。

中国中医科学院医学实验中心 代金刚

节气养生

夏至养生三字经

从中医理论讲，夏至是阳气最旺的时节，养生要顺应夏季阳盛于外的特点，可以参考下面“夏至养生三字经”。

养阳气：晚睡早起，中午小憩

夏至白昼最长、夜晚最短，养生保健要顺应阳盛于外的特点，注意保护阳气。同时，这段时间尽管天气炎热，阴气也开始生长。所以在这个时节，为顺应自然界阴阳盛衰的变化，一般宜晚睡早起，并利用午休来弥补夜晚睡眠的不足。

调情致：调整呼吸，整理情绪

夏天气温高，容易使人烦躁或倦怠，因此精神调养很关键。夏季要保持神清气和，快乐欢畅，心胸宽阔，精神饱满，以利于气机的通泄。俗话说“心静自然凉”，在炎热的夏天，我们应当适时调整呼吸，使心神安静，并注意保持积极心态，尽量少发火。

重饮食：清淡饮食，多吃杂粮

夏至时节气候炎热干燥，人体的

消化功能相对较弱，因此，饮食宜清淡不宜肥甘厚味，要多食蔬菜杂粮以寒其体，不可过食肉类等热性食物，以免助热。冷食瓜果饮料应当适可而止，以免损伤脾胃。厚味肥腻之品宜少勿多，以免化热生风。夏季多汗，盐分损失较多，心脏搏动容易失常，中医认为此时宜多食酸味以固表，多食苦味以清心。

常运动：暑易伤气，少喝凉水

夏季运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行，场地宜选择在河湖水边、旷野草地、公园庭院等空气新鲜的地方。锻炼项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好，不宜做过分剧烈的活动。若运动过激，导致大汗淋漓，汗泄太多，不但伤阴气，也会损阳气，还易中暑。

在运动锻炼过程中，出汗过多时，可适当饮用淡盐开水或绿豆盐水汤，不可饮用大量凉开水，更不能立即用冷水冲头、淋浴，否则会引起寒湿痹证、黄汗等多种疾病。

淋温水：洗掉疲劳，增强体质

夏季每日用温水洗澡不仅可以洗掉汗水、污垢，使皮肤清洁凉爽，消暑防病，而且能起到锻炼身体的目的。同时，可以改善肌肤和组织的营养，降低肌肉张力，消除疲劳，改善睡眠，增强抵抗力。

据《养生中国》



图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

核心价值观

祖国是家的家园

我爱我的家

林江 任明华作

中国网络电视台