

名人养生

陈家泠 爱好水墨瓷器助养生

陈家泠,1937年生,现为中国美术家协会会员、上海大学美术学院国画系教授。

陈家泠是一位新时期中国画变革创新的代表人物,他的荷花系列于20世纪80年代早期问世,让人眼界为之一新,如清风入怀,甘醇沁心。生活的品质和养生之道对每个人而言,有着不同的理解,有人讲究华服美食,有人偏好清粥小菜,陈家泠却有着自己独到的看法:“当我用自己烧制出来的杯子品茶时,这便是我有别于他人的生活品质和养生之道。”对陈家泠而言,上半年画画,下半年烧窑的逍遥生活不是任何艺术家可以做到的。生活中的陈家泠一如他笔



陈家泠

下淡雅的荷花,稳重而不张扬。虽然陈家泠已到了孔子说的“随心所欲”的年龄,但是他旺盛的精力仍使不少年轻人深感佩服。在艺术圈内,陈家泠是出了名的爱搓麻将,他经常会邀上三五个知己搓个通宵达旦,第二天早晨,当别的牌友满脸倦意地回家睡觉时,他却依然精神抖擞地扎入

画室开始创作。

因画荷花而功成名就的陈家泠无论是在学术上还是在市场上都得到了肯定。但是陈家泠却迷恋起了烧窑,而且还成立了自己的泠窑。可是从水墨到瓷器的距离并不只有一步之遥,画笔和刻刀也有着天壤之别。但这却难不倒陈家泠。“烧窑比起画画更需要耐心和体力,因为画画是个较简单的个人化的行为,而烧窑从拉胚、画胚到烧制是个系列过程。”虽然烧窑中的一些工序可以由工人完成,但是陈家泠还是会操心每个步骤。赏心悦目地玩着手中的陶瓷,陈家泠觉得自有其特殊的养生之道。

熟悉陈家泠的人都知道,他是一位对一切新生事物好奇的人。当数码相机刚开始流行时,他早先于别人买了一台。如果和陈家泠侃一侃市面上最新潮的事物,你会发现没有什么他不晓得的。“你知道为什么我上半年大多数时间画画而下半年烧窑吗?那是因为上半年雨水较多,气候适于作画而不适于烧窑。”这时陈家泠说话的语气颇像一个得意的顽童,对艺术品质的挑剔也许就是陈家泠对生活品质的理解。画画和烧窑已成了陈家泠生命中必不可少的一部分,是他保持身心健康的重要元素。

陈晓敏/文

温馨提示

近年来,随着医学界对肠胃疾病研究的不断深入,人们发现进餐顺序很有讲究,否则,可能损害肠胃健康。

先吃蔬菜后吃肉

研究发现,无论人们进食食物的复杂程度如何,也不管进食数量的多少,人体消化食物的顺序总是严格按照进食顺序进行的。如果一开始吃的是一些成分过于复杂而且需要很长时间来消化的食物,接着再吃简单、容易消化的食物,就会大大妨碍肠胃对后者的吸收和营养的利

用。对此,营养学家建议采取下面这种进餐顺序:先喝小半碗汤或小半杯新鲜果汁,接下来吃蔬菜,然后吃成分较为复杂的肉、鸡蛋、奶酪等。这样的进餐顺序既可以让人合理利用食物的营养,又能够减少胃肠负担,从而达到健康饮食的目的。

饭后不要马上吃水果

水果的主要成分是果糖,它不用通过胃来消化,而是直接进入小肠就被吸收。如果饭后马上吃水果,肠胃需要先消化、吸收吃饭时摄入的淀粉、脂肪及蛋白

进餐有顺序 吃错损健康



质等,然后吸收水果中的果糖。在人体内,一般水果一两个小时就会发酵,甚至腐烂产生毒素,进而引起胃炎、肠炎等消化道疾病。所以,水果不宜在饭后马上食用,必须给肠胃一个消化其他食物的时间,以免水果在人体吸收前就已经腐烂变质。

吃饭时、吃饭后不宜喝汤

吃饭时喝汤的最大缺陷在于食物未经充分咀嚼就被吞咽下去,而吃饭后喝汤的最大缺陷在于过量的汤水会稀释消化液,从而削弱肠胃的消化能力,甚至会引起胃过度扩张,长此以往,就会导致胃动力不足。吃饭前喝一小碗汤比较符合生理要求,因为适量的汤可以在饭前滋润消化道,而且不至于过分增加胃容量,同时可以促进消化液有规律地分泌。

据《健康文摘》

食疗宝典

夏季金银花 食疗方三则

金银花自古被誉为清热解毒的良药。它性甘寒气芳香,甘寒清热而不伤胃,芳香透达又可祛邪。金银花既能宣散风热,还善清解血毒,用于各种热性病,如身热、发疹、发斑、热毒疮痍、咽喉肿痛等症,均效果显著。

金银花炒蛋

材料及做法:金银花、鸡蛋。将鸡蛋炒熟后放入金银花,加入调料即可。

功效:清热解毒、润肺止咳。

金银花莲子羹

材料及做法:金银花50克、莲子30克、枸杞10克、冰糖适量。将以上食材放入锅中,小火熬煮约30分钟后即可。

功效:清热解毒、健脾止泻、安神养身。

双花饮

材料及做法:金银花50克、菊花50克、山楂50克、蜂蜜适量。将金银花、菊花、山楂用水煮开,放温后拌入蜂蜜即可。

功效:清热解毒,适用于夏季风热感冒、慢性支气管炎、菌痢及肠道感染等病症的患者服用。

邢台市中医医院院区脾胃病科主任 周兰坤



保健支招

常弹后脑勺防耳鸣

人体的一些重要穴位都分布在后脑勺上,经常按摩、弹敲后脑勺可以缓解疲劳、防头晕、促进听力、防治耳鸣。具体的操作方法是:用两手掌心紧按两耳外耳道,两手食指、中指和无名指分别轻轻敲击枕骨。然后掌心掩按外耳道,手指紧按后枕骨不动,再很快抬起,这时耳中有炮声声响。如此反复做5次,每日做2~3遍。

练习中掩耳和击打可对耳产生刺



激,同时刺激大脑神经,有助于耳聪目明。这个动作在起床、睡前或空闲时都能做。另外,中医学认为肾开窍于耳,此练习还可达到补肾、强肾之效。高花兰/文

凡人养生

晚年养生要有“野心”

我是石家庄一家企业的退休职工。过去,我是个病秧子,如今,我身健体强,笑声朗朗。究其原因,是晚年的我把养生变成了“野生”,多点“野心”的我反而增强了自身免疫力,提高了抗病防病的自信。

一是饮食重视“野味”。一年四季,一日三餐,不能太依赖鱼和肉,荤素搭配刚刚好。多进农贸市场,因为那里才有活色鲜香的“野味”。“春吃枸杞头,疾病绕着走”“马苋菜伴饭,夏季保健康”,还有马兰头、香椿头、豌豆头等,都是有益健康的“野味”。

二是锻炼重视“野外”。我每天早晚都要去户外走走看看。一是呼吸外面的新鲜空气,二是开阔视野,三是愉悦心情。多进行野外锻炼,可以增强身体免疫力。

三是追求“野性”。“人生在世不称意,明朝散发弄扁舟。”我是越老越喜欢走出居室,虽“年年老”,却

“日日新”,我主动参与社区文化建设,乐当学雷锋志愿者,做个追求“野性”的老人。

四是有点“野心”。晚年心态决定了晚年生活状态。相约夕阳无限好,老同志便具有诗与远方的浪漫情怀。多读书、常交流、勤游学、乐山水、寄诗情,晚年情趣盎然,岁月也会慢下来。

黄长贵/文

本版《凡人养生》栏目主要介绍普通人的养生故事。您在养生方面有什么经验心得,可以通过邮箱、信件、电话等方式与我们联系,我们将择优刊登来稿,和读者分享您的养生之法。

邮箱:limengcts@163.com

电话:0311-88629437

地址:石家庄市中山路313号1816室。