

名人养生

# 严翔 养生有“道”更有“趣”

严翔(1933-2022),原名严家声,出生于黑龙江省哈尔滨市,中国表演艺术家、国家一级演员、上海话剧艺术中心演员、中国戏剧家协会会员。

严翔从艺50余年,演了146部戏,曾以《日出》中的李石清与《上海的早晨》中的徐义德等人物赢得美誉。严翔在耄耋之年时仍深耕舞台,青春焕发,以下为您解读其养生之道。



严翔

容仁厚的严翔立身处世决不开“中和”原则,一言一行,力求恰如其分,“自信但不自负,自谦但不自卑,自强但不自傲,自尊但不自大。”以此处世,人际和谐,以此养心,梦稳

## 中和之道

中和,即我国儒家传统的“中庸养心法”。率真达观、宽

神怡。严老颇有感悟地说:“中和的心态极为重要。遇上不如意的事应尽快排解开去。做事不当,吃了亏,不怨不悔,怨悔最伤神。你说我好,我自知没那么好,不沾沾自喜;你说我坏,我也知道没那么坏,不恼不怒不生气。不恼不喜,顺其自然,安之若素,按部就班地去做自己的事。”

## 儒雅之趣

素有“学者型演员”誉称的严翔,与烟酒麻将无缘,他钟情读书、音乐、戏曲、书画、

笔耕等儒雅之趣,又从塑造的韩愈、苏东坡、郭沫若、朱自清、张伯驹、潘汉年、史量才等人物身上,汲取到浓郁的儒雅意趣,并趁拍戏之余,写了许多演艺随笔、旅游日记与往事杂忆等散文。他认为,演员能自己动手写点表演实践中的感受,往往有助于演艺的提高与深化,又说:“写作是一种手脑皆活、烦恼尽消的福乐之事,十分利于促进肌体新陈代谢功能之改善和身心之双健!”

张静/文

保健支招

## 拉足背抗瘀堵

在中医看来,人体里有一张庞大的经络网,它们纵横交错,在运行气血的过程中,容易发生瘀堵。其中,尤以脚部最为突出。这是因为,足部有足少阳胆经、足厥阴肝经、足阳明胃经、足太阴脾经、足太阳膀胱经等多条经络循行,可谓举“足”轻重。

防瘀堵,有一个方便且容易坚持的方法——拉足背。通过刺激足部经络及穴位,使肝脾功能健旺,阴阳交贯,消除“不通则痛”的临床症状,达到通畅经络、调和气血、旺盛代谢的作用。

具体做法:深吸气,同时像跳芭蕾舞一样把脚背绷直,十趾尽力下压,大脚趾尤其



要用力,因为大脚趾上有脾、胃、肝、胆四经汇集。呼气时,缓慢放松脚背,回勾足尖。每天做2-3次,每次做30下。

需要提醒的是:如果足部有扭伤、骨折、溃疡、红肿等情况,建议症状消除后再进行锻炼。

清华大学附属垂杨柳医院中医科主任医师 于彦

食疗宝典

## 消暑防暑药膳饮

**消暑清热饮。**原料及制法:藿香3克,菊花3克,白茅根3克,薄荷2克,乌梅1枚。将以上5味药放入杯中,加350~450毫升开水,加盖闷泡30分钟。

用法及功效:代茶饮,每日1剂,可供3~5人服用。此饮芳香化湿,清热生津。适用高温、高热环境中工作或生活的人群。

**防暑和胃饮。**原料及制法:藿香3克,香薷3克,穿心莲3克,生姜2片。生姜洗净切片,与其他3味药共放杯中,加350~450毫升开水,加盖闷泡30分钟。

用法及功效:代茶饮。供3~5人服用。解表祛暑,调和肠胃。适用空调环境中工作或



生活的人群,平时贪凉饮冷过度的人群。

**清凉绿豆汤。**绿豆30克,芦根9克,生甘草3克。将芦根、生甘草用纱布包好,加水适量与绿豆同煮5~10分钟。去药包。冷热饮均可。

**清热解暑二豆薏米粥。**赤小豆、绿豆、薏米、大米适量。煮粥,冷热食用均可。

李秋萌/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椎间盘突出、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

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

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

天津人韩晋绘

中宣部宣教局 人民网 中国网络电视台

## 温馨提示 保健要注意左右法则

人体从头到脚都存在着左右法则,了解左右法则,对健康有重要作用。

### 耳朵:左耳听力好,右耳记话牢

研究发现,人的左右耳各有分工:左耳擅长辨别带有感情色彩的声音,右耳则对听到的话记得更牢,这是因为右耳听到的信息会转入左脑进行处理,而左脑的记忆力比右脑好。因此,听音乐时不妨把音箱放在左侧;练习英语听力时,音箱最好放右侧。

### 鼻孔:堵车时,试试一个鼻孔出气

很多人不知道,人的两个鼻孔并不是同时呼吸,而是轮流进行的,约每4小时轮换一次。人在情绪波动时,多半用右鼻孔呼吸,而情绪稳定或困倦时,则多依赖左侧鼻孔;用右鼻孔去闻东西时,往往对气味的印象更好,左鼻孔具有很强的判断力,辨别气味更准确。有意识地用两个鼻孔交替呼吸,不仅能给左右大脑提供等量的氧气,让你精力充沛,还可以帮你从肺底排出大量废气和杂质。方法是:用拇指压住左

鼻孔,只用右鼻孔慢慢吸气,持续几秒钟,然后轮换。每次开车遇到堵车时,不妨一试,能很好提高你的驾驶警觉性。

### 大脑:“左右开弓”最练脑

左脑是知性脑,偏向用语言、逻辑进行思考;右脑则是艺术脑,以图像和感性进行思考。左右脑以每秒10亿位的速度彼此交流。拿下棋来说,每走一步棋前,右脑一般天马行空,东想西想,左脑则会整理出一条合乎逻辑的思路,决定最后该下哪颗棋。调查显示,约有八成人思考时倾向于使用左脑,而右脑难以插手,能力日渐丧失。如果左脑负担过重,会引发手脚冰冷、抑郁、偏头痛、胃溃疡等疾病。

此外,学新歌有助于扩展记忆,学乐器更是对右脑的超级挑战,做简单计算时,最好用心算,处理和记忆数字是保持脑力的好方法。

### 眼睛:左眼懒,右眼勤

研究显示,人一般都是右眼大于左眼,而且右眼的使用频率比左眼高一倍,约65%的人主用右眼,32%的人主用左眼,只有3%的人双眼不分主次。主要使用右眼的人,90%的视觉任务都靠右眼完成,另一只眼则只起辅助作用。因此,很多人的近视都从右眼开始,看书写字时,可以适当地捂住右眼,让它休息一会,用左眼来看。



据《大众健康》