

## 名人养生

## 乔榛 精神饱满 延年益寿

乔榛,1942年出生于上海,中国内地配音男演员、译制导演、表演艺术家、国家一级演员、享受国务院特殊津贴。乔榛曾担任《魂断蓝桥》《叶塞尼亚》《生死恋》《寅次郎的故事》《安娜·卡列尼娜》等200余部译制片的主要配音演员。

乔榛声音儒雅,善配外国影视剧中英俊正直的角色,但正当他的配音事业如火如荼之际,突然一场恶疾袭来,他患上了泌尿系统癌症,先后三次上手手术。出院后,他仍然乐观开朗,有说有笑。对于疾病,乔榛说,精神是人的支柱,



乔榛

坚强的意志、良好的心态、饱满的情绪,能调动体内的“积极因素”,是抵制疾病的最有力武器。如果精神倒了,那么离生理上的末日就不远了。为了使身体早日康复,他按医生的要求,坚持长期按时服中药,平时他还吃一些冬虫夏草

等提高免疫力和抗击癌细胞的补品补药。

乔榛爱好书法,经常在自己的书房里铺纸挥毫练书法。横竖钩捺,寥寥数笔,一句唐诗便跃然纸上。他的笔锋雄健,龙飞凤舞,令人叹为观止。之所以这么爱好书法,乔榛解释说:“练书法能陶冶性情,净化心灵,因为写字要绝虑凝神,心平气和,完全进入静的状态,久而久之,使书写者的身心得到锻炼,性情达到宁静致远,从而能延年益寿。我坚持练习,对身体康复起了很好的辅助作用。”

虽然患病,乔榛一直没有

放弃事业。他认为,适当参加一些工作与演出,会使自己心情愉悦,体力逐步增加,这样既对社会做出贡献,也有利于身体康复。在康复过程中,他参加了大量影视译制工作和文艺演出。自1997年起,他与丁建华参加了以朗诵烈士诗词、遗书为内容的多媒体情景剧的演出,他们铿锵有力、掷地有声的朗诵,感染了每一位观众,此剧在全国各地上演了70场。不久回到上海后,乔榛气色很好,没有丝毫倦意,他兴奋地对同事说:“看来我的身体状况不错,疾病已对我无能为力了。”

石向楠/文

## 食疗宝典 滋阴明目药膳方

材料:松茸半个,蛤蜊6个,鸡蛋2个,葱、猪油、盐各少许。

做法:将蛤蜊洗净后放在淡盐水里浸泡半小时以上,松茸洗净切成粒状,鸡蛋打散,加温水搅拌均匀,再把蛤蜊和松茸粒放进鸡蛋液里。盖上保鲜膜(保鲜膜上最好用牙签扎若干小孔,防止蒸蛋时蛋液溢出),上汽后蒸20分钟,起锅后舀一小块猪油放上,撒上葱花即可。

功效:松茸被誉为“菌中之王”。蛤蜊营养丰富,不仅脂肪含量低,而且不饱和脂肪酸含量较高,容易被人体



消化吸收。鸡蛋营养丰富,蛋黄中含有丰富的卵磷脂、固醇类、蛋黄素以及钙、磷、铁及多种维生素,做成蛋羹营养更易被人体吸收。松茸、蛤蜊和鸡蛋结合,不仅为人体提供丰富的营养,还能滋阴明目,有助改善胃口。

林晓霞/文

## 保健支招 脚跟走路改善肾虚

脚后跟着地,能有效刺激肾经穴位。传统医学认为,足部穴位受到按摩刺激,能起到调节脏腑气血、平衡机体阴阳的作用。脚跟为“精气之跟”,而人衰老的主要原因之一是肾气虚衰。老人用脚后跟走路,会刺激肾经穴位,达到健身延寿的效果。

用脚跟走路时,不妨选用以下几种方法进行:

**前进法和倒退法。**身体自然直立,头端正,两脚成平夹角90度。脚尖翘起,依次向前迈进,或依次向后倒退。

**前进后退法。**即进三退二,向前走三步,后退两步;也可左右走或前后左右走。



**脚跟走路和散步相结合。**脚跟走路与散步交替进行,更能调节情绪,提高锻炼效果。

**下楼梯锻炼。**身体自然直立,两脚脚尖翘起,膝盖直立下楼梯。不过这个动作难度较大,不要勉强做。

注意:锻炼应适度,避免过度锻炼导致脚跟痛。 洪源/文

## 心理导航

## 伤感是养生大忌

伤感是老年人中很普遍的情绪。造成老年人伤感的原因很多,归纳起来大致有如下几个方面:

**怀旧。**人老恋旧事,喜欢追忆过去的美好时光。有的老年人总喜欢拿过去和今天比,而且大多数情况是拿过去的好处和今天的不足比,因此,越比对往昔的怀恋之情越重,甚至对今天的一切都看不惯。过多地沉湎于对往事的回忆,失落感越发加重,天长日久,性格也会随之变得孤僻。

**恋友。**老来失伴,挚友作古,都会使老年人痛心疾首,悲伤过度,极易伤身损志。

**失落。**老年人产生失落感是很自然的,有时一些愿望或打算得不到实现,“老了,不中用了”的感觉便会油然而生。

老年人要保持健康,最重要的是要保持身心健康,防止伤感尤为重要。首先,要善于寻找乐趣。培养一些健康有益的兴趣爱好,如养鸟、钓鱼、种花、下棋、品茶、看书等,适当参加一些社会活动,自觉保持精神上的年轻、活泼。其次,要有超脱感。看不惯的事情很多,对此应尽量超脱。社会自有它发展的必然趋势,眼光放远些,心情自然会开朗起来。再次,遇事不强求,不生闷气,不争死理,豁达开朗。

李曙光/文

## 温馨提示 四种人不宜喝绿豆汤消暑

炎炎夏日,喝一碗甘凉的绿豆汤,能预防中暑、清热解毒。然而,以下四种人不适合饮用:

**寒凉体质的人(如四肢冰凉乏力、腰腿冷痛、腹泻便秘)。**这些人体内本无热,吃了绿豆会加重四肢冰凉等症,甚至引发其他疾病。

**老人、儿童等体质虚弱的人。**绿豆含蛋白质极高,和鸡肉相当,是粳米的3倍。绿豆含的是大分子蛋白质,需要在酶的作用下转化为小分子肽、氨基酸,才能被人体吸收。老人、儿童等肠胃消化功能比较差,很难在短时间内消化掉绿豆中的蛋白质,容易因消化不良导致腹泻。

**正在服药的人。**由于绿豆具有解毒作用,因此服用的药物中如果含有有机磷、钙、钾等成分,绿豆会与这些成分结合成沉淀物,从而分解药效,影响治疗。特别是正在服用温补性中药的人,更不宜吃绿豆,以免减低药效。不过,一些清热泻火的中药,如黄连、黄芩、黄柏、大青叶、板蓝根、牛黄、金银花等,和绿豆汤(粥)或绿豆糕等同服,可起到相辅相成的作用,达到事半功倍的效果。



月经期妇女。月经期身体正处于失血状态,体质偏差,再吃寒凉食品,容易伤害脾胃。

据《大河健康报》

## 凡人养生 打乒乓球助我身体健康

我是石家庄一家单位的退休职工。我平时性格内向,没有什么爱好,退休后过着简单、枯燥的日子,精神逐渐萎靡不振。

有一天表弟对我说:“打乒乓球是一项非常不错的运动,不分年龄大小,无论男女老幼都适合;运动强度可以自己掌控;不但能活动胳膊、腿,大脑、眼睛、心肺都能得到有效锻炼。”我被说服了,便投入到这项运动中,在表弟不断鼓励和耐心指导下,我很快学会了打乒乓球。

随着球技不断提高,我对打乒乓球越来越上瘾了。因为打球不仅让我乐在其中,而且看到别人打出漂亮球,也能带来不一样的乐趣。

现在打球已成为我生活中的一部分,只要家里没事,每天尽量打球一至两个小时,到现在已经坚持一年多了。打球使我吃饭香了,睡眠好了,体质强了,还结识了许多朋友。每天打球间隙说说笑笑聊聊天,快乐充实,好像越活越年轻了。

贾艳萍/文

孝/敬/父/母

# 关爱老人

LOVE

百善孝为先

老有所依

燕赵老年报广告部