

名人养生

雷恪生“玩儿”着演戏的老顽童

雷恪生,1936年出生于山东,毕业于中央戏剧学院表演系,中国内地男演员、国家一级演员。

如今,88岁高龄的雷恪生仍精神矍铄,活跃在演艺圈,他的表演依然入木三分、光彩照人。有人问他:“您退休后还经常拍戏、参加各种演出,是如何保持旺盛精力的?”雷恪生听后微笑着回答:“一靠乐观心态,二靠辩证对待演戏。”

乐观心态

生活中的雷恪生豁达开朗,是一个乐天派,他那真诚的笑容总能带给人温暖和愉悦。他的爱好非常广泛,练书法、唱京剧、钓鱼、旅游……在众多的爱好中,雷恪生最喜欢



雷恪生

钓鱼,他认为钓鱼既需要耐心又需要静,而且面对湖光山色、自然美景,最能修身养性,所以一有时间他就扛着鱼竿去垂钓。现在他经常参加一些垂钓比赛,雷恪生说每一次比赛,不管自己的名次如何,都能获得一份好心情。

辩证演戏

雷恪生说人上了岁数,身体机能衰退是自然规律,我们改变不了,唯一能做的

就是延缓衰退的速度。老年人退休后如果身体可以,还想发挥余热,可以参加一些工作,不过一定要放慢工作节奏,把工作当作生活的“调味品”,“玩儿”着去做,不要勉强自己,更不能逞强。他说自己现在就是这样,是以一种“玩儿”的心态去演戏。雷恪生还说,为了身体健康,自己现在选择角色时是“辞主求次”,尽量演配角,因为戏一开拍,一切都会紧张起来,吃饭、睡觉根本没有规律可言,演主角戏份多必然累,过度劳累就不利于健康。“我目前接戏坚持‘两不原则’:一不接苦戏,因为演戏一旦进入角色很难自拔,苦戏会增加身心的压力;二不接累戏,年龄大了身体经不起折腾,

更容不得透支。”一位老友听后感慨地说:“真没想到老雷退休后对工作和养生会有如此辩证的认识。”

清淡饮食

对待饮食,雷恪生从不挑剔,上了年纪后他更喜欢粗茶淡饭,由于是山东人,他尤其喜欢吃面食。他认为人年龄大了,多吃些清淡的东西对心血管有好处,还可以减少胃肠的负担。深知吸烟有害健康的他,十几年前拍《雷雨》时就戒了烟,一直坚持至今。

正是这些做法,使雷恪生耄耋之年依然身板硬朗、精气神十足,“玩儿”着为观众们不断送上佳作,很多人称他是快乐的“老顽童”。

沈黎明/文

食疗宝典

不少人因为大吃大喝食滞不化,损伤脾胃,此时不妨根据自己的情况选择相应的“刮油”食疗,给肠道“瘦瘦身”。

祛湿消食 吃鸡内金陈皮粥

当积食困住脾胃,脾胃运化水湿的能力也会下降,因此积食和湿气容易相伴出现,此时喝鸡内金陈皮粥是不错的选择。鸡内金炒制后更偏温性,消食力强,多用于饮食停滞、脾虚泄泻、遗尿等。虽然陈皮本身没

有消食化积的作用,但能理气健脾燥湿,对调理积滞大有帮助,尤其脾虚者,经常腹胀,吃再多行气消胀的药都不管用,可选择陈皮,兼顾健脾和理气。

做法:取陈皮3克、生姜3片、大米30克入锅熬粥,加入炒鸡内金2克(磨粉)、盐即可。此为一人份。

肥甘厚腻 喝冰糖山楂饮

与谷芽、麦芽不同,山楂主要消肉食以及高糖高脂的

饮食调理 恢复脾胃健康

油腻食物,如奶油、蛋糕、糖果、巧克力等引起的积滞,还能行气散瘀、化浊降脂,结节、囊肿、肥胖、血脂高的人群可以常用山楂干泡水喝。炒山楂能够消食化积,调理积食停滞,脾虚食滞;焦山楂长于消食止泻,消食导滞作用更强,多用于食积腹泻,泻痢不爽。

做法:取山楂干10克、300-400毫升水入锅,烧开后转小火,继续煎至100-150

毫升,加适量冰糖再煮5分钟,关火出锅饮用。

健脾和胃 用一粥一汤

一粥:取山楂25克、薏苡仁50克熬粥,分次服用,不仅开胃,还有利于胃肠道消化,除去体内的脂肪,降低血脂。

一汤:取芹菜200-400克,红枣50-100克煲汤,分次服用,能起到清热解毒、健脾补血养肝的功效,有助于健胃、镇静、降低胆固醇。黄穗平/文

保健支招

三个动作

让你拥有挺拔身姿



下巴后移对付颈椎弯曲。将牙齿微微合拢,下巴缓缓向后移动1-3厘米,直到肌肉有些紧张,双肩同时放松。持续5-10秒,重复3次,可以有效预防和缓解颈椎弯曲。

肩胛骨收缩后背挺拔。两臂伸直与肩平,之后,两臂弯曲,手掌朝上,与肩平行,这样会让肩胛骨紧缩,同时前胸开阔,两肩伸展。坚持5秒,重复5次。如果做起来困难或者身体感到疼痛,可以将手掌的高度适当降低,随着锻炼时间的增加,再逐渐抬高。

骨盆倾斜锻炼脊椎。放松髋关节,臀部微微凸起,将拇指放在最低的肋骨处,将其他手指放在髋关节上,然后,慢慢收缩臀部并缓缓向前运动,让两侧的髋骨和肋骨最低点处在同一垂直线上,坚持5秒,每次重复3次。

这些运动可以每天做1次,两周以后,增加至每天3次,或者是在身体感到疲劳、体态不够优美时锻炼。

据《百度健康》

温馨提示 水中行走改善退化性关节炎

研究发现,走路对于退化性关节炎的患者,在疼痛指数上有缓解的效果。而把速度放慢,穿上舒适的鞋子或使用矫正型的鞋垫,则可减缓走路对膝盖所产生的负担。疼痛感更严重的人,则可尝试在“水中走路”。水中的阻



力,对于活动中的关节有一层保护作用,同时可锻炼肌肉力量,对于训练肌肉的柔软度、关节的活动度有帮助。在水中活动时,水温最好偏温热,因为当水温太低时,肌肉会不自主地紧缩,达不到肢体训练的效果。在水中走路之前,可以在水里面先暖身一下,大约花10分钟摆动身体各个关节,再开始水中走路。在水中走路时,尽量让身体的摆动大点,每一个步伐都要让关节活动到每个角度的最极限,速度可由慢到快。

据《家庭医学》

食物烹调时产生的泡沫能吃吗

煮粥或煮面的泡沫。大米和面粉中都含有蛋白质,煮时会起到表面活性剂的作用。此外,大米和面粉中的淀粉也会有一些溶到水中,增加水的黏度。高黏度的汤有助于泡沫的稳定存在,也就是说汤的黏度越高,泡沫可能越多。这些泡沫对健康没有害处,可以放心食用。

打豆浆的泡沫。打豆浆时产生的泡沫主要是其中的皂苷产生的。它本身没有什么问题,但它的存在会使豆浆在没有被加热到沸腾时就满锅泡沫,造成沸腾的假象。此时的豆浆中含有蛋白酶抑制剂等反营养物质,会影响蛋白质的吸收,可以加一点油来消泡,或者小火加热等泡沫消失,把豆浆加热到真正沸腾就能饮用。

咖啡的泡沫。咖啡中能产生的泡沫成分很多,细微的咖啡颗粒本身也

能产生泡沫。卡布奇诺咖啡的泡沫则是牛奶产生的。不管是咖啡本身还是牛奶产生的泡沫,不损害健康,可以尽情享受。

榨果蔬汁的泡沫。榨果蔬汁时的泡沫跟咖啡中的泡沫一样,有多种物质可能产生,它们都是果蔬汁中的营养成分,并不影响健康。

炖肉的泡沫。煮肉时泡沫的主要成分是蛋白质以及肉中的脂肪等成分。肉中残留的血液也会跑到汤里产生泡沫。煮肉初期产生的泡沫主要源自肉中残留的血水,伴随着一些杂质,最好撇去。如果此后再生白色的泡沫,主要是肉中的蛋白质,可以保留。

泡茶的泡沫。泡茶时产生泡沫的物质叫做“茶皂素”,具有抗菌作用,并能抑制脂肪的吸收,因此,喝茶时,不要把这层泡沫去掉。胡佑志/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