

名人养生

钱伟长院士的长寿“四要”

钱伟长(1912-2010),物理学家、力学家、应用数学家,中国科学院学部委员(院士),曾任上海大学校长,上海市应用数学和力学研究所所长。

钱伟长是一位传奇式的老人,他曾与钱学森、钱三强被周恩来总理称为我国科学家中成就卓越的“三钱”。钱伟长年幼时体弱多病,身体消瘦。18岁那年考入清华大学时,身高还不足1.5米。在老师的指点下,钱伟长积极参加长跑、跨栏等各项体育运动,几年下来,体质大为增强,同时也培养了爱好体育的兴趣和习惯。此后,他几十年如一日坚持体育锻炼。据说钱老在70多岁时,有一次参加清华大学的长跑比赛,一口气竟跑了2万米。他80多岁仍坚持



钱伟长

每天行走3000步。晚年的钱老神采奕奕、头脑灵活、记忆力惊人。年轻时读过的古诗词歌赋,依然能够倒背如流。说起长寿心得,他认为,药补、食疗这些只能是一些辅助的措施,长寿的关键是靠自己。他把自己的经验归纳为“四要”。

要相信自己

科学研究认为,人的寿命可以达到150岁。然而,由于种种原因,很少有人达到这个岁

数,但人的寿命潜力是很大的,可从后天的素质中去挖掘这种潜力。钱伟长说,要做到这一点,首先应充满自信。有的人因被医院错判为癌症,丧失了自信,精神堤坝垮了,本来没有什么大病,最后却丧了命。相反,有的人得了绝症后能正确对待,既来之,则安之,与疾病展开不懈的斗争,结果竟奇迹般地活了下来。所以说,自信的力量是长寿的源泉。

要说服自己

钱伟长告诉大家,月有阴晴圆缺,人有旦夕祸福。在现实生活中,许多人卷入情感波澜中不能自拔,最后多以折寿而告终,他们的悲剧在于不能说服自己。所以我们在困难的时候要不断调理心绪,真正驾驭自己的命

运,为长寿打下心理基础。

要发现自己

钱伟长说,人易于发现世界,发现他人,而往往把自己给忽略掉了。生命中有一种巨大的潜能需要我们去发现。一个能够发现自己的人,就能不断地调整自己、更新自己,进而战胜疾病,赢得长寿。

要征服自己

羡慕他人,仿效他人,而忽略自己的社会角色,这是人们最常见的毛病。钱伟长说,只有征服了自己,才能任凭花开花落,云卷云舒,才能用顽强的生命力去面对挫折、疾苦和不幸,才能唱出“真的还想再活五百年”的豪情。

据《健康养生》

温馨提示

头为诸阳之会,适当寒冷可以刺激头部血管及神经,有助于保持大脑清醒,在一定程度上可起到保健作用。倘若头部温度太高,不但对健康不利,甚至可导致疾病。另外,寒从脚起,由于脚接触地面,离心脏最远,热量到达较慢,是阴气聚集之处,最易受到寒邪侵袭。因此,足部保暖也同样重要。

虽然现在天气日渐寒冷,但对脑力劳动者来说,工作久

了仍易出现烦躁、头昏脑涨、思维缓慢的症状,此时如果用冷毛巾敷头面,或用冷水洗洗头发,能使头脑迅速清醒,胸中烦闷也可消散。坚持经常用冷毛巾敷头面,每天数次,每次3~5分钟,一方面能提高思维敏捷度,另一方面还能够提高机体免疫力,防止感冒。

秋天的夜晚气温偏低,暖脚的好处在于驱寒、强身、帮助睡眠,还能促进血液循环,刺激足部穴位,消除疲劳。暖

秋季保健要注意头、足温度



足,除选择宽松、柔软、保暖性能好的鞋袜之外,易出脚汗者,鞋内还应放上吸湿性较好的鞋垫,双足的表面温度宜维持在28℃至30℃。当然,最简

单的方法就是用温水泡脚,水温以不烫为宜,待水温降低后,持续添热水保证水温,每天早晚各1次,每次20分钟左右即可,以确保足部的血液畅通。用热水泡脚,尤其在临睡前泡,可行气活血,舒经通络,促进全身血液循环和新陈代谢。若在泡脚的同时,再对足心足趾穴位进行自我按摩,还有消除疲劳、帮助睡眠的功效。

周向前/文

食疗宝典

养胃清肠
喝猪血腐竹粥

材料:大米50克,糯米25克,猪血1块,红枣1把,腐竹1根,干贝1把,芝麻油、食盐、胡椒粉、葱花各适量。

做法:1.把大米和糯米混合,淘洗干净后,放入砂锅中,加清水,放入少许盐和芝麻油,浸泡一个小时,开火煮成粥。

2.猪血和腐竹切块备用。用开水将腐竹烫一下,等锅中米烧开后,将控干水的腐竹和红枣一起放入砂锅中,转小火继续煮。

3.将猪血用开水烫一下,放入清水中浸泡,片刻后,放入猪血,再放入干贝,小火煮5分钟后关火,加入少许胡椒粉和葱花即可。

功效:此粥具有养胃、清肠,预防结肠癌的功效。王艺可/文

养发护发
喝大枣桑葚蜜

原料及制法:取大枣、桑葚各100克,浸泡在蜂蜜里,蜂蜜没过食材约两厘米左右,一周后即可食用,早晚各吃一勺即可,连续吃一个月。

功效:桑葚可调理神经衰弱及肝肾不足引起的头晕眼花、头发早白、贫血、便秘等。需要提醒的是,桑葚、大枣本身甜度较高,还加入了蜂蜜,因此糖尿病人不宜食用。

王小苏/文

保健支招 “螃蟹步”可缓解腰酸背痛

很多老年人走路时间长了,就会感到腰酸背痛,用“螃蟹步”的运动方式可以缓解。

“螃蟹步”就是像螃蟹那样横着走,这种方法可以缓解老年人腰腿疼痛的症状。在人体大腿的内侧有一处肌肉群,如果这个肌肉群的机能出现衰退,就会引起腿部的各种问题。而模仿螃蟹横着身子走,可以使这一肌肉群不断拉伸和收缩,长期坚持,可以缓

解腿部及关节酸痛的症状。同时,横跨步时还可借助扭动腰部舒展背部肌肉,缓解背痛。

“螃蟹步”看似简单,做起来却很有讲究。行走前,双脚的脚后跟应向外45度展开,同时慢慢吸气,膝盖也要向着脚尖方向慢慢扭动。然后一边吐气,一边慢慢横着迈步,迈一步所用的时间最好在5秒左右。老年人可根据实际情况选择每天的运动量。邓晨/文

教您几招秋季养肺法

秋季,日常养生应从“养心”逐渐变为“养肺”。下面介绍几种养肺法:

1.摩颈法——利咽喉,止咳化痰
站直或坐立,仰头,颈部伸直,用手沿咽喉部向下按摩,直至胸部。双手交替按摩20次为1遍,可连续做2~3遍。注意按摩时拇指与其他四指张开,虎口对住咽喉部,自颈下向下按搓,可适当用力。

2.按穴法——防感冒、防秋燥
按摩大椎穴。两手搓热后轮流搓大椎穴(第七颈椎棘突下,图1),可每

天早起后搓,较冷时出门前也要搓热大椎穴,可以防感冒。

压揉承浆穴。承浆穴在唇下凹处,以食指用力压揉,可感觉口腔内涌出分泌液。这种分泌液不仅可以预防秋燥,而且含有可延缓衰老的腮腺素,同时可使面色红润。

3.拍肺法——护肺
每晚临睡前,坐在椅子上,上身挺立,两膝自然分开,双手放在大腿上,头放正,眼微闭,全身放松,吸气于胸中,同时抬手,用掌从两侧胸部由上至下轻拍,每次约做10分钟,最后用手背随呼吸轻叩背部肺俞穴(第三胸椎棘突下旁开1.5寸,图2)20下。

4.大笑法——宣肺
大笑能使肺扩张,还可以清除呼吸道“浊气”。人在开怀大笑时,可吸收更多的氧气,氧气随着血液行遍全身,让身体的每个细胞都充满活力。

刘威/文

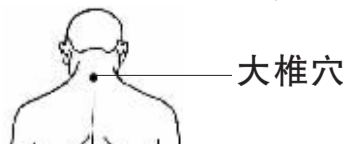


图1

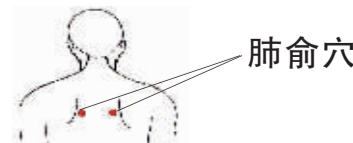


图2

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

人民日报 中国网络电视台