

名人养生

季羨林的“三不”养生法

季羨林(1911-2009),国际著名东方学“大师”、语言学家、文学家、史学家、教育家和社会活动家。历任中国科学院哲学社会科学部委员、中国社会科学院南亚研究所所长、聊城大学名誉校长、北京大学副校长、北京大学终身教授。

季老96岁高龄时依然身轻体健,思维活跃,吐字清楚。在谈及养生秘诀时,他这样回答:“养生无术是有术。”

季老自创“三不”养生法,即“不锻炼、不挑食、不嘀咕”。他说:“待人要真诚,不虚假,且能容忍;凡事想开一些,人的一切要合乎科学规律、顺其自然,不大喜大悲,不多忧虑,最重要的是多做点有益的事。我一生也有坎坷,甚至遭遇过非人的待遇,若不是思想达观,很难想象我能活到今天。”

所谓“不锻炼”绝不是一



季羨林

概反对体育锻炼,他只是反对那些“锻炼主义者”,对这些人来说,好像除了锻炼,就没有别的事可做。他觉得,人生的意义与价值就在于工作,工作必须有健康的体魄,可以进行一定时间的锻炼,他自己年轻时喜欢打乒乓球、游游泳,但也都并不精于此道。更为重要的是工作必须有时间,如果把大部分时间都用于体育锻炼,而耽误了许多工作的时间,这有什么意义呢?

“不挑食”是很简单的,他

反对那些吃东西左挑右捡,战战兢兢,吃鸡蛋不吃蛋黄,吃肉不吃内脏的人,这样挑来挑去,结果胆固醇反而越来越高。季羨林在日常生活中想吃什么就吃什么,平常以素食为主,偶尔吃点牛羊肉,到外边开会从来不吃,什么都能吃,结果胆固醇从来没有高过。

“不嘀咕”指没有什么想不开的事,从来不为自己的健康愁眉苦脸。从前化学系有一位教授,吃饭要仔细计算卡路里的数量,再计算维生素的数量,吃一顿饭用的数学公式之多等于一次实验。结果怎么样呢?结果是每月饭费超过别人几十倍,而人却瘦成干。一个人到了这个地步,还有什么人生之乐呢?

季老有一篇短文叫《做人处世》。他在文章里写道:“一个人生活在世界上,必须处理

好三个关系:第一,人与大自然的关系;第二,人与人的关系,包括家庭关系在内;第三,个人心中思想感情矛盾与平衡的关系。这三个关系如果能处理好,生活就能愉快,否则生活就有苦恼。”季老的日常饮食也十分简单:早餐一杯牛奶、一块面包、一把炒花生米;午餐和晚餐则多以蔬菜为主。季老每天都坚持看半小时新闻联播。季老生活中最大的乐趣是看书,他的藏书多达几万册。在梵文和西文书籍中,有些书堪称海内孤本。对这么多的书,季老坦白地说,他只看过极少的一点,但他非常欣赏鲁迅所说的“随便翻翻”,知识面越广越好。

高龄曰“寿”,体健曰“康”,劳作曰“为”。季羨林先生正是因“为”而健,因“健”而康,因“康”而寿。

洪涛/文

温馨提示

很多人退休后时间多了,为了锻炼身体,就坚持晨练。然而,晨练并不是最佳选择,甚至还会有副作用。

人体生物钟的规律是早晨5-6点交感神经开始兴奋,人由睡眠状态渐渐醒来。此时,肾上腺激素分泌增加,人体新陈代谢加强,血压增高、体温上升、心搏增强。这个时候若进行过于激烈的运动,特

别容易出现心脏停搏,尤其在心脑血管系统本身存在病变的情况下,更易出现心脑血管意外甚至猝死。

另外,在早晨,树林里、草地上的空气中二氧化碳成分居多,空气中的有害颗粒对肺部有很大损害。一般上午9点钟以后,污染物质下沉,空气会变得清新,才可以在户外进行锻炼。

正确的做法是选择下午或傍晚锻炼。若傍晚锻炼,一般应在晚饭后45分钟左右开始,做慢跑、快步走、骑自行车等有氧运动,每周坚持4-5次,每次持续45分钟左右,就可以达到很好的健身效果。老年人不做高强度运动,散步就可以了,每次20分钟左右。

最后,牢记一套运动养生口诀:冬季最好不晨练,不见



日出莫户外;锻炼最好在傍晚,饭后三刻最当时;紧走慢跑都可行,有氧运动最重要;弛张有度量力行,循序渐进贵以恒。

虹口/文

健康锻炼应适时

食疗宝典

秋季养肺

试试百合、冬虫草

秋季进补应该强调滋阴润燥,重在养肺,建议用好百合和冬虫草。

百合

百合为清肺润燥的上品,有很好的养阴润肺、清心安神的作用。

药膳方推荐:百合莲子炖木瓜

材料:百合5克、白莲子5颗、木瓜1个、白冰糖适量。

做法:将木瓜对半剖开,把洗净的百合、莲子、冰糖放在一半木瓜中,加适量水,再把切开的木瓜合上,一起放在蒸笼中蒸熟即可。

功效:滋阴润肺,对于皮肤干燥、口干舌燥、大便秘结者尤其有效。

冬虫草

冬虫草性温,味甘香,对于肺肾两虚的人群,有很强的养肺补肾作用。秋天养肺,可以经常吃一些冬虫草,可以炖汤,也可以泡酒、泡茶饮。

药膳方推荐:冬虫草老鸭汤

材料:老鸭1只,冬虫草10枚,生姜食盐少量。

做法:洗净的老鸭放入砂锅,再放入冬虫草,加水,小火炖至鸭肉烂熟即可。

功效:补肾益肺,适合体虚、四肢无力、自汗、腰膝酸软的人群。

据《广州日报》

节气养生 霜降养生重在保暖、调心

霜降是秋季最后一个节气。进入这个节气,意味着秋天即将结束,冬天即将开始。作为“秋三月”最后一个节气,此时气候最易反复无常,降温、大风会经常出现。

注意保暖

霜降时节气温下降明显,霜降后已经是深秋季节,不宜再进行“秋冻”。老人、孩子要及时添衣,高血压、心脏病患者尤其应注意头部、颈部、手心、脚心等部位的保暖。起居应遵循“早睡早起”的原则,顺应阳气的调达、阴精的收藏之性,避免熬夜干扰心神。运动方面宜动静结合,避免过于剧烈的运动,以免出汗导致腠理开泄,外寒侵袭而出现感冒的症状。推荐八段锦、易筋经、太极拳等传统养生功法。

饮食易润

深秋燥邪当令,最易损伤肺胃,经常会出现皮肤干燥、咽干、口干,甚至干咳少痰的症状。一旦出现这些症状,可先从饮食上进行调整,饮食要以“燥者润之”(指津液缺乏的病证应以滋润

药治疗)为原则,选择一些润燥益气、清润甘酸的食物,以达到健脾、清肺的作用。推荐食用芝麻、糯米、粳米、乳制品、蜂蜜(糖尿病患者需遵医嘱)等柔润平和的食物,同时增加牛肉、鸡、鸭、鱼、虾的摄入,以达到平补气血的目的。霜降时节应少食辣椒、生姜、葱、蒜等辛辣之物,少食冷饮、凉茶等,可固护脾胃,避免燥烈、生冷之性影响到人体的正气。尽管“药补不如食补”,但需根据每个人不同的体质,进行个体化调养。

心态乐观

由于天气渐冷、日照减少,霜降后还容易出现伤感忧郁的“悲秋”情结。因此,宣泄积郁之情也是养生保健的重点。在做好自我调节的同时,积极做一些运动让气血流通。同时,也可以用橘子皮、萝卜、玫瑰花等泡水或烹饪,有一定疏肝理气的作用,帮助缓解郁闷。此外,外出秋游,登高赏景,可以使人心旷神怡;静练气功,可以收敛心神;保持乐观的心态,有益健康平静地度过“多事之秋”。

王衡/文

保健小妙招 秋季护唇推荐橄榄油

秋季护唇,人们最常用的是润唇膏,润唇膏的基本成分是凡士林和矿物油,有的还含有色素,虽然有滋润和保湿的作用,但保湿时间有限,需要频繁涂抹。润唇膏的黏性还会吸附空气中的灰尘,不利于健康。用橄榄油来润

唇,可以起到意想不到的保湿效果。橄榄油不含香精和化学物质,其脂肪酸和多种天然脂溶性维生素对滋养肌肤十分有利,而且易于被人体吸收。另外,橄榄油的保湿时间比较长,一般能保持4~8小时。

陈庆威/文

图说
核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

节俭传下去 中国万年福

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网