

名人养生

谢添 运动是养生的一剂良药

谢添(1914-2003),中国内地演员、导演、编剧。新中国成立后,他先后在《民主青年进行曲》《新儿女英雄传》等影片中,塑造了众多性格迥异的人物形象。1958年他主演了《林家铺子》,更是名动一时。电影《茶馆》和电视连续剧《那五》也是他导演的作品。

谢老天生就一副福相,红脸膛、大耳朵、直腰板,走路用大步,说话大嗓门。他身体硬朗,这与他注重锻炼、兴趣广泛、性格开朗是分不开的。

谢老很注重体育锻炼。他说:“人是高级动物,既是

动物的一种,那就要运动。”他爱好篮球、乒乓球、足球、排球、游泳、田径、体操等,几乎样样都会玩儿,有些还玩得相当不错。他曾是北京电影制片厂篮球队的主力队员,他的乒乓球技术在北影厂也名列前茅,他还特别喜欢游泳。在没有条件和场地时,谢老便创造了一套虚拟的动作:投球、举重、游泳等,直到练出一身汗为止。此外,谢老每天都关注体育新闻。

谢老爱好广泛。除体育项目外,他还对地方语言、书法、绘画、木偶、杂技、京剧、二胡、



谢添

快板等艺术有所涉猎和钻研。用他自己的话说就是“做演员什么都应该会”。正是这些广泛的爱好,使他增知识、博学问、广见闻,最终成为名导演。

谢老吃饭从不挑三拣四。他说:“我不是美食家,而是杂

食动物,只要是人能吃的,我都可以吃,从不挑挑拣拣地嫌肥怕瘦。”他每日三餐注意做到粗细粮和荤素菜的合理搭配。他原本喝白酒,酒兴浓时一次可喝七八两,后来因身体原因改喝葡萄酒,既养身体又解馋。

谢老性格开朗幽默。他在生活中总是童心未泯,喜欢和小朋友一起玩。他一生导演了许多儿童影片和喜剧片。他说:“笑话、喜剧、相声和小品都是人们喜爱的笑的艺术,笑是生活中的良药,笑应该是健康的、向上的。” 王雯雯/文

教您一套防治驼背操

初级:拉带子飞翔练习

在门把手上拴一条有弹性的带子,双手各执带子的一端,坐好、拉紧,使胳膊与肩膀同高,然后轻轻弯曲肘部,慢慢往后拉带子,直至肘部与胸同高,收紧肩胛骨。保持一会儿,回到开始的位置,重复做12~15次。

中级:单胳膊弯曲练习

把右手和右膝放在凳子上,左手抓一个中等重量的哑铃,手掌向上,肘部轻轻弯曲。左肘与肩膀同高,收紧小腹,脖子与脊背在一条直线上。放下,回到开始位置,重复10~15次,换右手做。



高级:站立飞翔练习

站立,膝盖微屈,双脚分开,与臀同宽,双手各抓一个轻度重量的哑铃,手掌相向。上身前倾与地面平行。收紧小腹,保持背部挺直,慢慢抬高双臂,使之与肩膀同高。收紧肩胛骨。保持一会儿,回到开始的位置。重复做10~15次。

陈倩/文

老年人易缺的几种营养

上了年纪的人易缺七种营养,要注意及时补充。

钙:年龄大了,对钙吸收利用能力会下降。另外,体力活动减少,会增加骨钙流失。

维生素D:维生素D必须经过肝肾活化后才能发挥作用,而老年人尤其是65岁以上群体,维生素D活化能力下降。

铁:老年人铁吸收能力下降,造血能力也减退,另外由于味觉、咀嚼、吞咽及消化等机能衰退,容易出现早饱和食物摄入不足,这些因素都使得老年人是贫血高发人群。

锌:由于身体机能变化,如味觉减退、咀嚼功能下降

等,对锌的消化、吸收、利用会有所减退。

蛋白质:老年人牙口和胃口不好,蛋白质摄入会受影响,加之衰老过程中,体内蛋白质分解代谢超过合成代谢,所以很容易缺乏。

膳食纤维:老年人咀嚼功能下降,摄入的食物种类也受到限制,普遍存在膳食纤维摄入不足的情况。

胡萝卜素:老年人一定要注重深色蔬菜的补充,如油菜、小白菜、菠菜、胡萝卜、南瓜等,这些食物都富含胡萝卜素,对眼睛和皮肤的健康有益。

据《养生中国》

食疗宝典

秋季补脾

喝杞斛海螺汤

材料:枸杞15克、耳环石斛10克、胡萝卜1根(约150克)、铁棍山药1根(约250克)、红枣3枚、生姜3片、海螺1000克(海螺肉干用250克)、猪排骨250克。

做法:海螺用沸水浸泡,捞出取肉,洗净后切块(海螺肉干先用温水浸泡4小时,洗净);猪排骨洗净,切小段,放进沸水中稍焯,捞出冲洗干净血沫;耳环石斛用温水泡开;铁棍山药、胡萝卜削皮洗净,切厚块;枸杞洗净,去杂质;红枣劈开去核;生姜洗净切片。把所有备好的食材一齐置于砂锅内,加入清水2.5升、白酒少许,用大火煮沸后改用小火熬1.5小时,精盐调味。



功效:枸杞滋补肝肾、益精明目、润肺止咳;耳环石斛长于益胃生津、滋阴清热、益肝肾明目、强筋骨;胡萝卜善健脾和中、养肝明目、化痰止咳;山药能补脾益肺、养胃生津、补肾涩精;海螺肉清热明目;猪排骨益肾滋阴、益气养血、生津润燥。几味合用,汤性清凉滋润,适宜秋季一般人群抵御燥热,注意脾胃虚寒者慎服。

刘兴凯/文

温馨提示 不同体质人群的锻炼方法

每个人的身体条件和生活环境不一样,也就形成了不同的体质。我们在平时生活中也要根据体质的不同来选择吃的食物、护理方法和锻炼身体的方法。

阴虚体质。阴虚体质主要症状有手足心热、低热、消瘦、午后潮热、夜间经常出现盗汗、口燥咽干的现象。阴虚体质的人大部分都比较消瘦,容易上火,皮肤有点干燥。所以阴虚体质的人只适合那些强度不大,间断性的身体练习,运动不宜剧烈,并且运动量也不能太大。对于皮肤干燥的阴虚体质者,建议经常去游泳,让水滋润肌肤。阴虚体质的人还可以选择静气功、太极拳、太极剑、八段锦等动静结合的运动项目进行养生锻炼。

阳虚体质。阳虚体质多半是因为阳气不足引起的。阳气有温暖肢体、脏腑的作用,如果阳虚,则机体的功能都会减退,容易出现虚寒的现象。阳虚体质的人,运动时应以振奋、提升阳气的锻炼项目为主,但要特别注意不要大量出汗,以免导致阳气流失。最好每天

都能够去参加锻炼,闲暇时多散步,去室外呼吸新鲜空气。适合阳虚体质者的运动项目主要有短跑、跳跃运动、跳绳、打球等。

气虚体质。凡脏腑功能衰弱者,均为气虚体质。主要症状有气短声怯,少食倦怠,身体乏力,少气懒言,精神不振。由于气虚者体质较差,所以在锻炼时应该采取低强度且多次数锻炼的方式,不适宜做一些负荷量大的或出汗较多的运动,也不适宜长久憋气或用力过猛的运动,以免元气被损耗。气虚者可以做一些较为舒缓的运动,适合气虚体质者的运动项目主要有散步、太极拳、太极剑等。

血虚体质。血虚体质主要是指体内血分的亏虚、血液生成不足或血的濡养功能减退。引发此症状的原因一般是失血过多、思虑过度或脏腑虚损、不能化生精微。血虚体质者在运动时一定要坚持一个原则,那就是避免大量的运动,选择较为舒缓的项目去缓解身体的不良症状,比较适合的运动项目有散步、瑜伽等。

脾胃虚寒症。脾胃虚寒症又称脾阳虚。这类人平时应该注意锻炼,但是不宜进行剧烈运动,特别是不能过多地出汗,以免使自身的津液受到损耗或伤到元气,加重脾胃的虚寒。对于运动项目,这类人可以选择比较舒缓的散步,在散步时要注意脚部保暖。还可以选择仰卧起坐、俯卧撑、哑铃、太极拳、瑜伽等运动项目。



据《医学界》

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

林江 任明华作

中国网络电视台