

## 名人养生

## 于光远 “玩耍精神”保健康

于光远 (1915-2013), 经济学家, 哲学家, 中国科学院学部委员, 生前是中国社会科学院研究员。

“我是一个大玩学家。活到老, 学到老, 玩到老。”于老说, 玩是人生的根本需要之一。他认为人们应该“研究玩的学术、掌握玩的技术、发展玩的艺术”, 用一种轻松的态度来对生活、面对工作。尤其是老年人, 更应该多玩, 这样才能活跃身心, 拥有健康的晚年生活。

于老不光有一套关于玩耍的理论, 他一生也在实践着这些理论。于老九旬时, 腿脚不太灵便, 但头脑非常清晰, 以前的事情记得清清楚楚, 东西都是自己归类整理, 放在哪



于光远

里从不要别人操心。他自己从来不在头脑上“服老”, 而这种“底气”来自于他对新鲜事物的热爱、对于“玩”的热爱。

由于行动不便, 于老更多的是从身边发现玩的乐趣。1999年, 于老开始学电脑, 并开设了个人网站, 他每天都要在电脑前待十几个小时。于老喜欢智力游戏, 比如梵塔: 三根木棍, 其中一根上套有7个

环, 从下到上直径越来越小, 在每次只移动一个环的情况下, 把这7个环按原有顺序套到另一根木棍上去。他曾经跟学生比赛玩梵塔, 结果比他们还快。于老说, 他利用业余时间发明了一种在纸上就可以走的棋, 结果发现类似的棋已经有了。虽然如此, 他的创造能力还是让人佩服。除了游戏, 于老还把玩的精神发挥到了节俭上。他以前一直用铅笔, 当它们用到一定程度就会变得很短, 不好握。于老舍不得扔, 就把这些铅笔头收集起来, 分成几捆。要用的时候, 于老就把它们拿出来, 让每一捆铅笔头“齐步走”, 哪一支冒出头来就用哪支, 直到用得每支长短一致。

于老的“玩耍精神”还上升到了经济学的高度。20世纪80年代, 他在中国第一个提出了“休闲经济”的概念, 认为休闲越多, 说明生产力越发达, 人们的生活水平越高; 应该积极地发展休闲产业, 在生活中积极享受玩耍带来的乐趣。

“玩”对于成年人来说, 其实承担着一个非常重要的功能, 那就是锻炼大脑、强健体魄, 同时保证不会与社会脱节。儿童智力玩具同样适合成年人, 在玩玩具时, 通过开动脑筋、积极思考, 使大脑得到有效的锻炼, 从而越用越灵活、越用越聪明。他认为, 人的生理年龄谁都无法抗拒, 但心理年龄完全可以掌握在自己手里。

张国强/文

## 温馨提示

## 常吃三种水果加重老胃病

胃病患者最好少吃或不吃以下这三种水果。

## 猕猴桃通便但“烧心”

猕猴桃可以通便, 富含维生素C, 被称为“水果之王”, 但猕猴桃属寒性, 过食损伤脾胃的阳气, 会产生腹痛、腹泻等症状。另外, 猕猴桃中所含的大量维生素C和果胶成分, 会增加胃酸、加重胃的负担, 产生腹痛、反酸、烧心等症状, 天气寒冷时症状还会加重。

## 大枣补血皮却扎胃

大枣有天然“维生素丸”之称, 但鲜枣不宜吃太多, 否则会伤肠胃。这是因为大枣的膳食纤维含量很高, 一次大量摄入会刺激肠胃, 加重肠胃负担, 造成胃肠不适。

膳食纤维绝大部分存在于大枣的枣皮中, 而大枣的枣皮虽然薄但很坚硬, 边缘很锋利, 如果胃黏膜刚好有炎症或者溃疡, 食用后会加重胃部疼痛和不适。

## 山楂开胃易致结石

专家提醒脾胃不好的人少吃山楂, 因为过量吃山楂有可能导致胃结石。山楂中果胶和单宁酸含量比较高, 接触胃酸后容易凝结成不溶于水的沉淀, 与食物残渣等胶着在一起可能形成胃结石, 这些结石可引起胃溃疡、胃出血甚至胃壁坏死和穿孔。不过, 把山楂煮熟了吃会减少单宁酸对胃部的影响。

王利达/文

## 快走可缓解女性更年期症状

在所有运动中, 快走是更年期女性最应坚持的运动。所谓快走, 即在12分钟内走完1公里。

对更年期女性来说, 快走能加强有氧代谢, 增加心机的储备能力, 缓解神经紧张, 有助于安眠, 还能调节内分泌, 改善女性更年期症状。快走时每分钟心率应达到170减去自己的年龄, 每次坚持半个小时, 每周总时间应达到150分钟, 长期坚持就能获益。

崔培如/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

## 食疗宝典

## 预防吃海鲜跑肚 试试生姜苏叶茶



许多人吃完海鲜后会拉肚子。这是因为海鲜烹制时为保持其鲜味, 没有烹制透, 有一些致病菌存在; 另外, 有些人脾胃不好(脾胃偏寒), 而大多数海鲜性味寒凉, 又属于高蛋白, 不好消化, 容易引起腹泻。吃海鲜时喝碗生姜苏叶茶, 可以预防吃海鲜引起的胃寒、腹痛、腹泻、呕吐等不适。

**制法:**取生姜9克, 苏叶6克, 开水冲泡, 代茶饮。最好在食用海鲜之前饮用, 或是在进食期间温热饮用, 也可在烹饪海鲜时适量加入生姜丝和苏叶。

**功效:**苏叶中含有紫苏醛等多种挥发油, 具有抗菌作用, 对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、变形杆菌等多种病菌有抑制或杀灭作用。生姜性味辛、微温, 有温中、暖胃、解鱼蟹毒的作用, 既可以缓和鱼蟹的寒凉之性, 也可以杀菌抑菌。

张琳/文

## 保健支招 六式揉腹术 常练助长寿

## 第一式: 按摩心窝

仰卧位, 两手在胸前, 三指(食指、中指、无名指)对接并按在心窝部位(胸骨下缘下柔软的部位), 由右、上、左、下按顺时针方向做圆周运动, 按摩21次, 再从右向左逆时针方向按摩21次。

## 第二式: 指揉腹中

仰卧位, 全身放松, 自然呼吸。双手四指对齐, 指尖关节相对, 轻放于胸骨下方腹中线上。慢慢向下按压, 肚子有轻微的闷胀感后, 带动皮下组织慢慢做顺时针揉动, 边揉边往下移动。如果在移动的过程中觉得某一个地方特别疼, 就把揉动的速度放慢, 按压的力量减轻, 一直揉到耻骨联合处。

## 第三式: 掌揉腹外

仰卧位, 两个手掌放在小腹部, 沿着腹部外侧, 边揉边缓慢移动, 手指碰到肋骨以后, 慢慢地边揉动边向中间靠拢。

## 第四式: 直推腹部

两拇指相对, 放于胸骨下方, 四指朝下, 手掌轻轻下压, 从上往下缓慢下推至耻骨联合边缘。注: 第二、三、四式连续做一次为一循环, 做21个循环, 之后接第五式。

## 第五式: 团揉脐周

右手犹如碗状, 扣于肚脐, 左手放在右手背, 顺时针环旋揉动一分钟, 再



逆时针揉动一分钟。

## 第六式: 盘坐摇转

盘坐势, 两手拇指在里, 四指收拢, 握握成拳, 分别轻按两膝上, 全身放松, 足趾微向下屈。上身微往下俯, 缓缓摇动。先自左向前、向右、向后, 按顺时针方向摇转21次; 然后自右向前、向左、向后, 按逆时针方向摇转21次。摇转的幅度宜大, 如摇转向左时, 应将胸肩摇出左膝; 摇转向右时, 应将胸肩摇出右膝; 摇转向后时, 上身宜尽量往后倒。双盘有困难者, 也可采用“单盘”或自然盘坐姿势。

## 注意事项:

1. 练习前一般要求解开衣裤, 以直接揉摩为宜。

2. 练习时必须凝神静虑, 动作轻松、柔软、缓慢, 不能用拙力, 保持呼吸匀畅, 切忌闭气着力。摇转上身时不可过快过急, 练习后自感轻松舒适、无疲劳感为度。

3. 腹内患有恶性肿瘤、内脏出血、腹壁感染及妇女妊娠期间均不宜练习此动作。

据《长寿养生报》