

名人养生

刘心武 养生要注重心理保健

刘心武,1942年生于四川成都,当代作家,曾任北京出版社编辑、《人民文学》主编、中国作协理事、全国青联委员等。

耄耋之年的刘心武,在四壁皆书、春意盎然的“绿叶居”里,每天“敲字”不止,几盆观叶植物赏心悦目,3只爱猫在房间来回穿行。刘心武一般在晚上10点开始写作,伴随着优美的古典音乐,一直写到次日凌晨4点左右。中午起来吃顿早午合餐,下午读书、看报、会客,晚餐的菜肴往往比较丰盛,在温馨的烛光里,阖家团聚,其乐融融。“生活中有时要学会放弃,只有放弃了蝇头微利、蜗角虚名,放弃了应该放弃的‘身外之物’,才能得人生



刘心武

之大乐趣。”刘心武找准了自己的位置,做一个纯粹的作家。他买书、藏书、读书、写书,卖文为生,以文会友。闲时携妻子或沿护城河赏景,或去大商场购物。刘心武之所以能够精力充沛地在文学百花园中辛勤耕耘,其重要原因就是加强了心理保健。关于心理保健,他谈了自创的六种方法:

列表化解。心乱时,在一张

纸上先写一行大字:“我为什么心乱?”然后列出三栏,分别写“最烦心的事”、“次之的事”和“小事”,列好后,从“小事”开始逐项化解,凡大体可以化解的,都用红笔划去,这样,心绪经过一番梳理,也就坦然多了。

自寻小乐。无聊提不起精神时,就先找些有趣的小事来做,例如用湿棉花球给盆栽植物洗涤叶面。“在琐屑的小乐趣中,无聊感便渐渐消失。”

回忆美景。心里淤着浊气时,就到沙发或床上取最舒适的姿势,在轻柔的乐曲声中,闭目冥想,让名山大川的美妙镜头将淤积堵塞的浊气涤尽。

无害宣泄。心中窝着恶气,搞不好会爆发,此时可将废纸使劲儿撕扯或选择适当地点将

已破损的旧瓷盘等砸碎。

对镜自嘲。因洋洋得意而心理状态发生偏斜时,可以做一点自嘲。有种方法叫“对镜自嘲”。人在自嘲中,失去的是虚荣,获得的却是清醒。

走向混沌。拿起一本唐诗或宋词,随手翻开,目过口诵,摇头摆脑,以抹去萦绕于心的那些过于细腻的算计。

感情起伏超过一定限度时,就会造成生理代谢紊乱、免疫功能降低,势必引发或加重某些疾病。这就告诉人们必须重视心理卫生,任何情况下都要做到乐观处世、平衡心态,在气闷难受、心灵创伤太大时,不妨哭哭一番,将不良情绪释放出来,求得精神上的解脱。 刘晓帆/文

凡人养生

手脚不闲 益寿延年

我的邻居老韩,今年已经九十有三,鹤发童颜,双目炯炯,腰板笔直,声如洪钟,退休三十年来,基本上没有进过医院。问起他的长寿秘诀,他微笑着指指身边的菜地说,我的养生方法很简单,就是不离劳动。

三十年前,他退休时,自己动手,把房屋边角的一片空地开挖整理成菜畦,按季节种上不同品种的时令蔬菜,另外,把零星空地都种上花草。走进他的院子,就会看到满眼绿油油的蔬菜,四季飘香的花草。他说每年收获的蔬菜吃不完,就推着自行车给附近的老朋友们送去。如果有朋友来他家串门,看上哪盆花,他就让人家搬走。他把这种忙忙碌碌的生活,叫做手脚不闲,益寿延年。

说起老韩的身体,刚退下来那阵子,可不是这样的。由于在岗位常年坐办公室,他落下了胃溃疡、神经衰弱及坐骨神经疼等一大堆病,但他坚信“运动是生命的源泉”,并以自己高寿父亲的生活经验为鉴,下定了“坚持常年手脚不闲,努力争取益寿延年”的决心。

此外,为使自己的身心能够融入社会,他还报名参加社区的老年锻炼队,坚持在清晨和傍晚与老同志们一起出去锻炼身体。如果遇到雨雪天气,他就独自在小区的大道上散步,活动腿脚。

刘晓静/文

温馨提示

高度近视者不宜剧烈运动

高度近视者眼睛本身非常脆弱。高度近视者眼球轴长、球壁薄,视网膜也随之变脆弱,甚至视网膜本身就可能存在破损,此时,如有外力作用就很容易受伤。

高度近视者不要进行剧烈运动,主要是预防视网膜脱离。打篮球、跳高、踢足球、赛跑等剧烈运动都不适合高度近视的人群。 张华/文

保健支招

经常“臂跑”增强心肺功能

坚持有氧运动对于老年人防止衰老十分重要,它能有效刺激血液循环和呼吸系统,提高心、肺功能,从而提高抵抗力,防止动脉硬化,降低心脑血管疾病的发病率等。

有氧运动并不仅限于全身运动,下面推荐一种运动——臂跑。臂跑就是手臂的运动,比如甩手、画圈、击掌、抛球、模仿鸟翼的飞翔等。它比其他运动更温和、安全,对膝关节、膝关节零损耗,还可以坐着、躺着进行,非常适宜

体质较弱,年纪较大,有关节炎,或者刚开始加入到体育锻炼中来的老年朋友。掌握好以下三要素,臂跑就能达到有氧运动的效果。

时间。持续不间断运动的最少时间为15-20分钟,如果身体状况许可,可适度延长。

强度。老年人应将强度控制在自身最大强度的60%,以自我感觉稍微有点累为限,如果呼吸有点喘了,则强度过大。

心率。适宜的心率=(220-年龄)×60%,可在头几次运动的中

途测测自己的心率,感受身体在适宜心率时的感觉,以后照此锻炼即可。

另外,老人散步时也可以选择“钟摆式”摆臂,正确方式为:肩部放松,两臂各弯曲约成90度,两手半握拳,自然摆动,前摆时稍向内,后摆时稍向外。摆动的幅度不要太大,用力不要过猛。散步速度以每分钟60-90步为宜,每天不超过半小时。坚持一段时间,肩周炎、肺气肿等慢性病就会改善。

据《长寿养生报》

食疗宝典

中药糕点 美味养生

为您推荐以下几种中药糕点,美味又养生:

八珍糕

原料:党参、茯苓、白术、扁豆、莲子肉、薏苡仁、山药、芡实各60克,白米粉、糯米粉各200克,白糖适量。

制法:将以上8味药材研磨成粉,细粉过筛。将药粉、白米粉、糯米粉及适量白糖倒入深碗中搅拌均匀,再加入适量清水搅拌,揉捏成光滑的面团。把面团分成大小适宜的剂子,用月饼模具或是用手捏成自己想要的形状,然后放在笼屉内蒸熟。

功效:健脾消积,美容养颜。

注意:孕妇不宜食用。

枣泥山药糕

原料:新鲜山药650克,去核大枣100克,糯米粉50克,白糖适量。

制法:1.将山药去皮切成薄片,撒上1汤匙白糖拌匀,放入蒸锅中,以大火隔水蒸25分钟,取出放凉;
2.将大枣放入蒸锅中,大火隔水蒸15分钟,取出放凉;
3.将放凉的山药压成泥,撒上3汤

匙糯米粉,用手不断揉搓压制成山药面团,静置15分钟;

4.将蒸好的大枣放入榨汁机中搅打成枣泥,取出待用;

5.取鸡蛋大小的山药面团,压成饼状,夹入适量枣泥作馅,用手将其搓成丸状,用模具压制成糕点;

6.将做好的枣泥山药糕放入锅中,开大火隔水蒸10分钟便可食用。

功效:健脾养胃。

橘红糕

原料:橘红10克,糯米粉500克,白糖20克。

制法:将橘红洗净,烘干研为细末,与白糖、糯米粉和匀备用。加入适量水调成面团,放于蒸锅上蒸熟,等粉团不烫手后,将其搓成长条,切成小块(可根据口味加入内馅)。

功效:燥湿化痰,理气健脾。

红枣益脾糕

原料:红枣30克,白术、鸡内金各10克,干姜1克,白糖30克,面粉约500克。

制法:将红枣、白术、鸡内金、干姜放入锅内加水煎煮,大火煮沸后,改成文火煮20分钟,去渣取汁。再将面粉、白糖放入盆内,加入药汁、适量清水,揉成面团,等面团发酵后,加适量碱水,做成糕坯,上锅蒸15-20分钟。

功效:健胃消食、补脾益气。

南昌市第八人民医院中医科 熊雅兰



图说 核心价值观

节俭传下去 中国万年福

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

河南舞阳 张新亮作 中宣部宣教局 中国文明网