

名人养生

马少波 生活“六忌”助养生

马少波 (1918-2009), 山东莱州人, 中国现代京剧作家、戏曲理论研究专家。曾任中国艺术语言研究会会长、中国戏曲学会副会长、中国京剧院副院长等职。

马老生前身材修长, 脸庞清瘦, 双目炯炯有神。谈到工作与养生的关系, 他说: “我没有整块的、具体的时间来考虑和安排养生, 因为总有事情要做。我以为常动脑的人是不会得老年痴呆症的。至于养生, 有心者处处皆可养生, 不必拘于什么形式。老年人的生活不要太单调, 想方设法多培养些爱好, 唱唱歌、跳跳舞, 学几套健身操, 邀上几个朋友到青山绿水间登高、垂钓, 摆弄一下



马少波

儿孙们的玩具, 坐下来看看动画片, 在游戏中强身健体。这样可以摆脱因年老而产生的失落感和自卑感。在活动身体的同时, 保持了心理健康, 一举两得。古人将宫、商、角、徵、羽五音, 同人体的脾、肺、肝、心、肾五脏和思、忧、怒、喜、恐五志有机地结合在一起, 用来养心修身。绘画和书法被喻为纸上的音乐。运笔时凝神静

气, 万虑皆息, 头正、肩松、身直、臂开、足安, 意力并用。养身要动, 养心要静。习书法既有动也有静, 是很好的养生之道。种花养草, 对舒筋活血是有好处的, 茶余饭后观之, 顿觉赏心悦目、气爽神清, 疲劳和烦恼便随之烟消云散。”

生活中马老有六忌:

忌贪吃。饮食八分饱, 饮食温度宜温不宜烫, 三餐进食时间不宜迟, 不宜每天精米白面, 肉食、甜食和油炸食品适可而止。

忌贪睡。睡眠时间过长会使大脑功能发生障碍, 记忆力和理解能力减退。一般情况下, 睡眠 7~8 个小时为宜。

忌贪杯。少量饮酒可以舒筋活血, 但不可贪杯。即使是啤酒

亦不可多喝, 特别是经过冰镇的, 容易诱发心血管意外。

忌贪看。贪看指的是贪看电视。每天长时间看电视, 对视力和身体不利; 如果长时间坐着不动, 会妨碍下肢血液循环。建议看电视时, 可同时用健身器械锻炼身体。

忌贪练。过量、过强的运动会使热量大量消耗, 还会出现筋骨和肌肉酸软, 非但不能起到增强体质的作用, 而且会适得其反。运动当与人的年龄、体质、能力相适应。

忌贪财。贪求物质财富, 头脑中成天琢磨的是钱, 心里始终得不到安宁和平衡, 对老年人的身心健康十分有害。

张慧雯/文

食疗宝典

实用中医方请收藏

柴胡汤解肝郁

肝郁已经成为现代人的通病。中国中医科学院博士后罗大伦表示, 首先要会辨识肝郁的特征——口苦、咽干、头晕、有呕吐感、胸闷、容易发脾气、胃口不好等。方子: 柴胡 9 克、黄芩 6 克、党参 6 克、法半夏 6 克、炙甘草 6 克、生姜 6 克、大枣 12 枚, 熬药方法加水五碗, 熬剩两碗, 早晚各服一碗。

四物汤治头痛

中国中医科学院教授张雪亮表示, 几乎所有的头痛都可以用一个基础方来治疗——四物汤, 主要成分是当归、生地、川芎、白芍, 再加上牛膝、元胡各 10 克。如果前额疼痛, 可加白芷 10 克。头顶疼痛, 可加吴茱萸 5 克。太阳穴附近疼, 可加柴胡 10 克。后头疼, 并连带颈项疼痛, 可加葛根 10 克。眼眶疼痛, 可加蔓荆子 10 克。

薏米红豆粥可百搭

薏米红豆粥是一个百搭的药膳食养方。著名中医养生专家武国忠表示, 平日思虑伤神而运动量少的人, 如果出现精神不振、眩晕、心悸, 可以在薏米红豆粥中加一些桂圆。如果着凉感冒了, 可加几片生姜。肾虚的人, 可加一些黑豆。有脚气的人可以加黄豆。李霆 崔婉楠/文

让你越吃越白的几种食物

常吃以下几种食物, 让你的皮肤越吃越白净。

黄芪。黄芪是可以补气的, 如果皮肤很白, 是那种没有气血的白, 其实并不好看, 也不健康。黄芪煮水喝, 不仅能让皮肤变白, 整个人的精气神也会变得更好。

甜杏仁粉。甜杏仁含有有效的脂肪酸成分, 能让皮肤亮白通透。

麦冬。麦冬有很好的滋阴作用, 女性熬夜、生活节奏快, 想要变白, 内在一定要滋养好, 这时候可以补充麦冬, 麦

冬泡茶、麦冬炖汤、麦冬煲粥都是可以的。

红参。红参升阳、补气、补血, 想要气血满满皮肤白, 姨妈又很准, 气血一定要足, 气血足要补充红参, 红参不容易上火, 会让身体状态更好。

生物类黄酮。女性的美一般来自雌激素水平的稳定, 这时候食用豆制品特别重要, 尤其是黄豆、黑豆这类豆制品, 每 2~3 天喝一杯豆浆, 可以让身体摄入足够的生物类黄酮, 使你的皮肤粉嫩白皙。

据《长寿养生报》

保健支招 冬季每日保健法

寒冷的冬季, 老年人每天可根据早、中、晚不同时段, 采取不同的保健方法。

早晨搓手。早上要注意手指按摩, 通过手心劳宫穴的刺激, 让心脏兴奋, 并增加呼吸功能, 起到保健作用。搓手心时将两手合并来回对搓, 尽可能地摩擦手心。此外, 将两手指相互对搓, 按摩, 也能起到提神醒脑的作用。

午后晒背。冬季中午这段时间, 是阳光较为充足的时段, 阳光常晒后背, 可起到补充人体阳气的作用。



晚上泡脚。活动了一天, 晚上身体较为疲乏, 特别是肝肾急需休息和调养, 比较好的调养方式就是泡脚, 泡脚时水里的热量可以通过脚底涌泉穴使肝经胃经得到保养。按摩脚底的涌泉穴, 每次揉搓 10 余次, 可以活血化气。据《益寿》

温馨提示 警惕坏习惯偷走你的气血

气血充足, 生命力就旺盛; 气血不足, 体力精力都会有所下降。好好休息能促进气血生成, 恢复活力, 但一些不经意的习惯看起来是放松, 其实很耗损气血。

经常刷短视频

中医认为“久视伤血”, 这里的血就是肝血。眼睛能看得清楚, 全靠肝血滋养和肝气疏泄。如果肝血不足了, 眼睛就容易干涩。有的人看短视频一看数小时, 过度用眼会调动更多的肝血, 加上久坐不动, 容易出现气血瘀滞。

建议:每天看手机的时间最好不要超过 2 小时, 还可以多转转眼球, 勤刮眼眶, 双手握成空拳, 由内向外刮动上下眼眶, 直至产生酸胀感。

老躺着想事情

“思伤脾”, 思虑过度会造成脾的运化失常, 时间长了, 脾气就会变得虚弱, 人体气血化生就会不足。思虑过度还会伤心神, 容易出现心悸、健忘、失眠等症状。肝脏具有藏血功能, 反复在

一件事情上计较、忧虑和懊悔都会消耗自身气血。

建议:传统医学认为“精神内守, 病安从来”。说的是内心清净, 不拘泥于琐事, 便能活得健康。脑力劳动者不妨给自己设置一个“私人时间”, 专注于自我, 做做正念训练、瑜伽等, 别太追求完美, 培养一颗面对生活百态的大心脏。

泡脚出一身汗

睡前泡泡脚, 暖身助眠, 但如果因为水温高或泡脚时间长而出大汗, 这种做法就很伤身体了。因为身体过热会导致阳气开发, 气血外张; 泡至出大汗, 会加重津液耗损, 使气血亏空。

建议:泡脚的水温不要超过 40℃; 时间最好控制在 20 分钟以内。泡脚至身体微微出汗即可。

边吃饭边追剧

现在很多人在吃饭的时候也手机不离手, 看着综艺或剧集, 还美其名曰“电子榨菜”。边吃边看, 看起来很惬意, 但其实这是一种非常不好的习惯, 会导致注意力被吸引, 让未充分咀嚼的食物进入胃里。一心二用, 加重了脾胃的运转负担, 容易出现消化不良的症状。脾胃是气血生化之源, 脾胃虚弱自然会导致气血不足。

建议:吃饭时不妨放下手机, 细嚼慢咽感受食物的美味。

科南/文

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

祖国是家的花园

我爱我的家

科南 任甲合作

中国网络电视台

