

## 名人养生

## 百岁叶嘉莹的长寿秘诀

2024年11月24日,著名古典文学研究学者、教育家、诗人、南开大学讲席教授叶嘉莹去世,享年100岁。

叶嘉莹的一生,用生命写诗。她被称为“中国最后一位穿裙子的女士”,在全世界汉学家眼中,她就是中国传统文化的代。她写诗、讲课,从21岁大学毕业到九旬高龄一直如此。

书中自有黄金屋,书中自有“南山寿”。有研究显示,如果细化到人的整个生命历程,人们接受从小学到大学18年的教育,每增加一年的教育会



叶嘉莹

平均降低1.9%的死亡率风险。并且,不同年龄段的个体教育对死亡率风险的影响也有差异。18~49岁的人群每年接受教育会使死亡率风险降低2.9%,70岁以上的成年人每年接受教育会使死亡率风险降

低0.8%。即使在70岁以上的年龄段,接受教育或自己读书学习,也能显著降低死亡率。这意味着,在人生的早期和中期(18~49岁)每年接受教育和读书学习,会较大地减少死亡风险,70岁以上读书学习,仍然能减少死亡风险。

叶嘉莹用一生研读诗歌,又将毕生积蓄奉献给了诗歌。她的一餐,是简单的清炒芹菜、蚕豆、彩椒,一碗米饭,一碗番茄蛋汤。生活朴素至此,她却捐出巨额财产。2018年、2019年,她向南开大学捐赠3568万元,这是她的毕生

积蓄,包括变卖天津和北京两处房产所得,用于支持中华优秀传统文化研究传播。美国耶鲁大学和加州大学合作研究发现,乐于助人且与他人相处融洽的人,其健康状况和预期寿命明显优于常人。行善能延长人的寿命。叶嘉莹99岁时曾说:“我是一生一世都以教书为工作、为事业的人,所以我的心目之中,只是要把古人的诗词里面,他们那些美好的理想、感情,传给下面的年轻人。”

据《澎湃新闻》

## 冬季要提防“温暖假象”

天气寒冷,因头晕头痛、腰痛腿痛、冻伤等问题去医院就诊者显著增多,这些病人很多是因为没有做好保暖,冻出了病。所以,遇到气温骤降,老年人要做好早晚血压监测、防寒保暖,避免长时间在户外停留。有心脑血管病者如果突然觉得头晕、头痛、胸闷等,要小心脑梗死。

冬季有时虽然阳光明媚,但其实室外温度很低,特别是在刮风的情况下,要注意“温



暖假象”。这种情况不建议长时间在户外停留,可以选择在家中阳台晒一晒。

北京中医药大学东方医院推拿理疗科主任医师国生说:“年轻人更‘抗冻’其实是误解。”从门诊情况看,不少人因为平时久坐,导致颈、背、腰部肌肉长期失衡,一旦遇到寒风刺激就容易引发疼痛。他提醒,如因风寒导致身体疼痛,可先用热毛巾对疼痛部位热敷,也可用热水泡脚或喝热姜糖水,通过发汗达到缓解疼痛的目的。如果疼痛剧烈或长时间未缓解,建议及时就医,中医拔罐、针灸、推拿等对散寒止痛有良效。

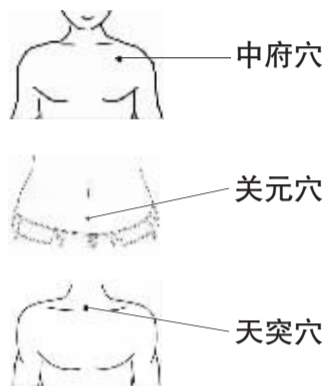
据《新闻晨报》

## 保健支招 咳嗽按按“补肺穴”

“补肺穴”与人体呼吸密切相关,对调节肺经气血有较好作用,日常生活中可自行按揉以下穴位:

**中府穴。**中府穴是保养肺脏的第一穴,具有肃降肺气、和胃利水、止咳平喘、清泻肺热、健脾补气之功效,是调理内息的一个重要穴位。对于由肺功能不好引起的肺胀满、胸痛、咳嗽、气喘等现象,有很好的治疗作用。艾灸中府穴也能保养肺脏。

**关元穴。**关元穴在下腹部,脐中下3寸,前正中线上。用拇指指腹按揉关元穴3~5分钟,以感觉酸胀为宜。关元穴归属任脉经,为补益要穴,更偏于温育阳气,有强身健体之功效。



**天突穴。**天突穴属任脉,与肺部联系密切,外通气窍,是人体气息出入的要害(如图示)。按摩此穴,对祛除肺邪、润肺益气有重要作用。

钱书礼/文

## 凡人养生

## 骑共享单车 使我身心康健



我是一家企业的退休职工。去年年初,我发现小区周围新增了很多共享单车,且包月费用很低,每天可无限次骑行。于是,我每天骑共享单车锻炼身体。我每次骑行距离掌握在10公里左右,速度可快可慢,至今共享单车App总记录近1000公里。

骑行能够显著提升心肺功能与腿部力量,不会造成膝关节和踝关节的运动损伤,对老年人来说尤其有益。我骑行锻炼不到一年,身心健康状况得到明显改善,尤其是骑行在波光粼粼、花草茂盛的河边时,那种放空身心的愉悦感无以言表。

骑行共享单车锻炼,要因人而异,循序渐进。首先就是安全第一,防护措施要到位。选中一辆共享单车后,首先要检查刹车性能是否完好,问题车辆绝不能上路。其次,使用完共享单车后必须先洗手,防止“病从口入”,毕竟单车是“共享”的。再者,要看天气骑车,高温严寒、风雨交加等天气不宜户外骑行。只要准备充分,我想老年人骑行共享单车,或许会成为锻炼身体的一个新潮流呢。

王智琦/文

## 食疗宝典 补水润燥食疗方 请收藏

北方地区供暖后,室内干燥的空气常常使人口干舌燥、唇裂起皮、肌肤粗糙。推荐以下三款食疗方,可补水润燥,让您的皮肤滋润起来。

## 白萝卜炖鸭腿

**主料:**白萝卜、鸭腿、酱油、盐、鸡精、葱、姜、香菜各适量。

**方法:**1. 将白萝卜洗净去皮切成滚刀块。  
2. 鸭腿改刀切成块用清水洗净,然后冷水下锅焯一下,待水煮开后冷却一会儿,再用清水冲洗几遍。  
3. 葱白部分切成小段,姜切片,香菜切成碎末。

4. 将冲洗好的鸭腿放入炒锅或者砂锅内,加入姜片和适量酱油及清水,大火煮开,然后将白萝卜放入锅中大火煮开,然后小火炖煮,萝卜变软时便可放入盐和鸡精调味。最后撒上切好的香菜末即成。

**功效:**白萝卜是根茎类蔬菜,不仅含有充足的水分,而且含有丰富的维生素C和微量元素锌,能够增强机体免疫功能。



## 醋溜白菜帮

**主料:**白菜帮、油、醋、盐、鸡精、蒜瓣、干辣椒适量。

**方法:**1. 将白菜帮洗净,切成细长条,然后在水中浸泡五分钟,将干辣椒切成0.5厘米左右的小段,蒜瓣切成片。

2. 将锅中放入适量的底油,待油热后将干辣椒和蒜片放入锅中煸炒出香味。

3. 放入醋、盐、鸡精调味,最后放入切好的白菜条,快速煸炒数下出锅即可。

**功效:**白菜含有丰富的粗纤维,有帮助消化、润肠、通便的功能。另外,白菜中的维生素C、维生素E,可以起到护肤和养颜的功效。

## 莲藕荷塘小炒

**主料:**莲藕、芹菜茎、红甜椒、食用油、盐、鸡精适量。

**方法:**1. 莲藕去皮后切片,为防止变黑浸泡在水中。

2. 芹菜茎洗净后切片,红甜椒切成圈状。

3. 将藕片倒入开水锅中,焯烫大约一分钟捞出沥干水分。然后在锅中倒入少量油,油温升高后倒入芹菜和红甜椒翻炒片刻,然后倒入藕片快速翻炒片刻,加入盐和鸡精调味即可。

**功效:**莲藕性寒,甘凉入胃,可消解凉血,清烦热,止呕渴。

据《长寿养生报》

关爱老人

孝/敬/父/母

LOVE 老人

百善孝为先

老有所依

燕赵老年报广告部