

名人养生

# 饶宗颐 养生三法成就期颐之年

饶宗颐 (1917~2018), 广东潮州人, 历任香港大学教授、中央文史研究馆馆员等职, 出版著作百余部, 发表论文上千篇, 被誉为“国际瞩目的汉学泰斗”。饶宗颐曾坦言, 他家并没有长寿基因。饶宗颐之所以长寿, 在于他懂得养生之道。

书, 价值累计数千万元。饶宗颐是一位博学鸿儒, 更是一位快乐达人。他把工作视作人生乐趣的源泉, 乐此不疲, 从不抱怨。饶宗颐喜爱书写“长乐延年”之类的作品, “长乐”寓意知足常乐、福寿康宁, 反映出他乐观、满足、感恩的心态。



饶宗颐

强烈的求知心, 他风趣地把自己比作知识海洋里的“两栖游物”: “我一天的生活, 上午可以在感性的世界里, 到下午说, 不定又游到理性的彼岸上, 寻找着另外一个天地。越是没有涉足的地方, 我越是想探秘。”从养生角度看, 这样一张弛地用脑, 不失为一种调节生理、心理的智慧选择。

然, 却淡泊名利, 飘逸如仙, 这得益于他凡事不苛求、顺其自然的平常心态。面对“南饶北季(美林)”的盛誉, 饶宗颐自谦有愧, 并常戏言: “什么南北齐名, 只是老头子互相吹捧而已。”对于做学问与健康的关系, 饶宗颐则认为: “学问做到一定程度, 就要看你的寿命和身体了。学问其实是积微之功, 在于点滴之积累; 人的生命如同蜡烛, 烧得红红旺旺的, 却很快熄灭, 倒不如悠悠火苗更长久地燃烧来得经济。”这就是“灯用小炷”的节养精神, 也是孙思邈《千金方》中的基本观点。饶宗颐的学术和艺术成就大多是退休后取得的, 正是这种持之以恒的平常心态, 才让其一生波澜不惊, 收放自如。 赵建永/文

## 保持童心

饶宗颐一生认真做事, 简单做人, 对任何事物都保持一颗童心。童真般的好奇心, 使他畅游书海, 勤勉治学, 活到老, 学到老, 永不言休。他永远以初学者的态度前行, 随时准备接受新事物并开拓进取。饶宗颐的一些书法作品亦体现着童真天趣, 如“天真烂漫”四字, 就让人不由得追忆起儿时烂漫时光。饶宗颐晚年仍有着

## 修心为本

回顾饶宗颐的人生路, 不难发现其养生秘诀关键是善于修心, 心胸豁达。香港“饶宗颐学术馆”门前矗立着饶宗颐所书“慈悲喜舍”四个大字, 蕴含着的一片慈爱悲悯之心。他奖掖后学, 助人为乐, 以大爱行慈悲喜舍之道, 积极为救灾和文化教育捐款、义卖, 为大学捐赠书画文玩、善本藏

## 淡泊名利

饶宗颐才华盖世, 成就斐

## 温馨提示

冬季, 流感病例增多。老年人如何运用中医理论, 科学地面对流感呢?

### 保障睡眠

中医认为, 患上流感与人体内外环境变化密切相关。冬季气候寒冷, 人体阳气内藏, 抵抗力不足, 容易受到外邪侵袭; 老年人因为身体机能下降, 免疫力相对较弱, 更容易成为流感的感染人群。老年人在流感的防控中

## 运用中医理论 科学面对流感

一定要注意生活规律, 保持充足的睡眠, 这些是维护身体健康、增强抵抗力的要素。此外, 饮食清淡对老年人的健康至关重要, 平常多食用清淡、易消化、富含营养的食物, 如新鲜蔬菜、水果等, 有助于增强身体抵抗力。

### 科学锻炼

中医认为, “正气存内, 邪不可干”, 通过适当的身体锻炼, 可以增强体内正

气, 提高免疫力, 减少感染流感的风险。老年人在晨起锻炼时, 应以身上微微出汗为准则, 不可过度运动, 适当的运动才能促进血液循环, 增强身体抵抗力。同时, 老年人外出时要注意保暖, 尤其是头部、颈部和腰部要做好保暖工作, 以免受凉感冒。但也不可穿得过厚, 穿得过厚会导致体内产生内热, 使身体抵抗力下降, 更容易感染流感病毒。

### 积极防治

老年人可以在中医指导下, 选择中药调理、中药足浴、穴位按摩等中医特色疗法来增强身体抵抗力, 预防和治疗流感。在流感高发期, 老年人一旦出现流感症状, 如发热、头痛、咳嗽等, 应及时就医避免病情加重。同时, 在日常生活中要勤洗手、勤通风, 保持室内空气清新, 以减少病毒传播的可能性。 衣晓峰/文

## 保健支招

### 正确压腿 缓解腰腿疼痛

从运动医学角度分析, 压腿锻炼使大腿背侧肌群得到牵伸, 臀部组织也受到牵拉。一般在膝关节伸直的情况下, 髋关节的最大屈曲度为 90 度, 再屈曲必然伴有下腰部和骨盆的活动。因此, 当腿搁到一高物上后, 再继续上下有节律性地按压, 就可进一步牵伸下腰部肌群和软组织。当这些紧缩的肌群得到牵伸, 恢复到原先的肌张力时, 就会使腰部不适的症状得到缓解和消除。

中医认为, 压腿锻炼可疏通经络, 达到“通则不痛”的治疗效果。而且, 从膀胱经的分布和走向, 搁腿部位常是小腿膀胱经的承山穴处, 而此穴是主治腰腿痛诸症的重要穴位, 经常锻炼, 可使原有腰痛、腿痛、髋部不适症状有所改善。

压腿锻炼时要注意几点:

1. 搁腿的高度要由低到高, 循序渐进。一般可先从 45 度左右开始, 以后每隔 1~2 周, 身体无不适时逐步抬高。对老年人来说, 抬高到 70~80 度就可以了, 因为髋关节周围组织比较紧, 过高容易引起损伤。

2. 老年人都有不同程度的骨质疏松, 抬高一条腿时一定要站稳, 压腿时不能用力过猛。

3. 每次压腿时间不宜太长, 以免腰部和另一条腿过于疲劳。压腿时要左右交替, 每次 5~10 分钟就可以了。 赵宝椿/文

## 心理导航 害怕欠人情源于互惠焦虑

投桃报李, 是一种彼此互惠的人际交往方式。但是, 很多人在获得别人帮助后, 反而内心惴惴不安, 这在心理学上称为互惠焦虑。

互惠焦虑是人们在接受他人的帮助或馈赠物品后, 内心产生一种积极情绪, 如感觉被关心、被重视的同时, 也会激发出压力和焦虑, 反而削弱了双方的关系。所以在日常生活中, 我们时常有意无意使用这种心理机制, 畏惧人情债。互惠焦虑一旦产生, 就会让人思考怎么去回报对方, 此时会有四种典型表现:

1. 过度担心自己的回报能力太低, 表现为一方面想接受帮助, 另一方面

又担心自己的资源不够, 无力回报。

2. 担心自己做不到等价回报, 会被对方认为是一个不懂得感恩的人, 从而失去良好的关系。

3. 恨自己没本事, 逐渐变得不敢社交, 更不敢向别人求助。

4. 为了不亏欠对方, 总是过度回报, 反而导致自己无法安心享受别人的照顾, 哪怕是点滴的善意。在他们看来, 只有别人欠我人情, 才能在道义上占优势。

其实, 人际交往本来就不能百分之百对等。所以, 在力所能及的范围内, 尽可能做到投桃报李就好了。

李则宣/文

## 食疗宝典 莲藕食疗方请收藏

**莲藕粥。**做法: 取鲜藕 250 克, 糯米 50 克, 红糖 100 克。先将藕洗净, 刮去表皮, 切成丁; 糯米淘洗干净, 砂锅内倒入清水, 放入糯米、藕丁, 用旺火烧沸, 再用小火煮至米烂汤稠, 加入红糖, 调匀即成。功效: 此粥有健脾止泻、养血生肌之功效。

**鸡茸莲藕。**做法: 取鲜藕 250 克, 香菇少许, 鸡肉 250 克。先将藕洗净, 刮去外皮, 连藕节一起切成碎泥; 鸡肉冲

洗干净后剁成鸡茸; 香菇泡软切碎。再取大碗一个, 内层涂上麻油, 放入藕、鸡茸、香菇, 再加入酱油、白糖、精盐、料酒、淀粉适量, 调拌均匀, 摊平, 上笼蒸约 20 分钟。功效: 此菜能补脾胃、益气血、止出血。

**糖醋莲藕。**做法: 嫩藕去节, 削皮洗净切成片, 放入沸水中焯一下捞出, 沥尽水后加入白糖、精盐、辣椒油拌匀, 上撒红辣椒丝和姜丝, 浇上白醋、麻油。功效: 开胃健脾。

**莲藕饮料。**做法及功效: 取洗净嫩藕, 擦成藕泥, 用纱布包上滤汁, 加入砂糖, 用冷开水调匀后饮用, 可以清心润肺。如用开水冲泡, 即成一杯可口的藕汁饮料。 蝶英/文



图说核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

节俭传下去 中国万年福

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网