

名人养生

贾芝:不拒美食享期颐之寿

贾芝(1913~2016),诗人,民俗学家,民间文艺学家,中国社会科学院荣誉学部委员,生前是中国社会科学院民族文学研究所研究员。

耄耋之年时贾老身体还挺硬朗,走路、上楼心不慌气不喘,步履稳健。他每天都工作、读书 10 多个小时,还要外出开会或参加活动。问其长寿秘诀。他说:“我好像并没有什么秘诀,我以为健康的身体缘于健康的心态,以及良好的生活习惯。”

谈到饮食,贾老说:“我

这个人思想简单,生活也简单。有一勺醋、一碗面条,吃饭问题就解决了。当然,我并不拒绝美食。过去,我们山西人不吃鱼,怕卡刺。我到北欧时,得知格陵兰岛上的人因吃鱼而健康,我也经常吃鱼了。但是有一点:吃鱼得配上面条和醋。”随着出国访问机会的增多,贾老渐渐习惯了西方的饮食,他也常吃生菜沙拉,一年四季喝凉果汁,还要加冰块。每天早饭的热牛奶变成了冷酸奶,随着街口小铺的拆迁,他由吃



贾芝

烧饼也改成了吃面包。“我的饮食习惯不断变化,但一勺醋、一碗面是不变的。我最喜欢吃自己用西红柿、土豆、洋葱、小泥肠烧的菜拌面,后来听说这几样菜都是健康食品哩!”贾老每天早

上喝一勺醋加两勺蜂蜜冲的凉开水。有一次在香港的宴会上,人家还以为他带的醋是什么高级营养品呢,实际上,他从不吃营养品。

贾老有坚持用热水泡脚的习惯,他说:“我已经坚持了几十年,在延安时代行军,每人每天只有一杯热水,我宁愿喝半杯,留下半杯浇在脚缝上。每天早上,我在床上要做一套按摩体操。不做操就像没睡醒,不能起床。贵在坚持,良好习惯为我带来了健康。”

杜建国/文

遭遇“倒春寒”防病有三招

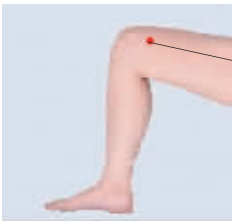
近来天气不稳,乍暖还寒,容易引起感冒,遭遇“倒春寒”,中医防病有三个妙招:

调理脾胃

中医认为“脾胃为气血生化之源”,也就是说,只有脾胃强壮,才能把吃下的食物转化成我们需要的血来供养全身。所以,有时候单纯吃补血的食物反而不如吃调理脾胃的食物更有效。

按摩穴位

血海穴是帮助补血的穴位。中医按摩有八种基本手法,我们推荐用滚法,即用小玻璃瓶或小擀面杖,以中等偏重的力量,在穴位及周围按压、滚动。血海穴的位置是大腿内侧、



血海穴

柑橘祛病

柑橘性温,散发出来的强烈气味可祛除病毒。床头摆柑橘,可预防上呼吸道疾病。睡前吃几瓣橘子,能化痰止咳。将一小瓶薄荷油置于枕头边,在瓶盖上扎一些小孔,让薄荷气体慢慢散发,也有治头痛、鼻塞之功效。

罗西/文

春季常吃芋头养脾护胃

春季是阳气生发的好时节,适合驱寒祛湿,也是养护脾胃的理想时期。调整饮食对于养好脾胃非常重要。许多人认为红薯和山药是养脾佳品,实际上,有“地下人参”之称的芋头在这方面表现更为出色。

食用芋头不仅能健脾养胃,还能带来其他益处。它易于消化,能减轻脾胃负担并促进消化。同时,芋头富含营养成分,有助于补血益气。相较于红薯和山药,芋头直接作用于脾胃的效果更明显,因此,对于脾胃虚弱的人来说,食用芋头效果更佳。此外,芋头中丰富的粗纤维能够促进肠道蠕动,有利于排便和维护肠道健康。对于体

质较弱的人群而言,经常食用芋头可以提高免疫力,增强身体机能。想要减肥的朋友也可以考虑将芋头作为主食之一,因其热量不高且饱腹感强,有助于控制体重。

芋头中的钙质含量较高,对预防骨质疏松有一定帮助;同时芋头中含有有利于牙齿健康的微量元素,常吃可使牙齿更加坚固。适量食用芋头还有助于促进血液循环及血管保健。不过需要注意的是:血糖偏高者及过敏体质者应避免食用。除了芋头之外,糯米、玉米、大米、小米、黄豆、薏仁等食物也是很好的养脾胃选择。

据《养生中国》



下面介绍一个治疗失眠的药枕基础组方:合欢花 60 克,石菖蒲 50 克,灯心草 30 克,白檀香 15 克,生龙齿 50 克,葛根 60 克,灵磁石 100 克。上药共研粗末,和入冰片 8 克(单独包),装入 50×40 厘米的布袋内,铺上枕巾即可使用。一般 3 个月更换一次药物。为保证使用效果,使用前最好咨询中医师。

南京市中西医结合医院 王东旭

中老年人应随年龄选运动

中老年人必须进行适量的运动锻炼,但时间、强度、次数跟年轻人有所不同。从 50 岁到 80 岁,各个年龄阶段都有不同的侧重,要尽量选择适合自己的运动方式。

进入 50 岁后,关节的退行性病变日益突出,有的人已经患有骨质疏松,但这时在“伸展一弯曲一收缩”等动作上一般是没有问题的。因此,建议此年龄段的人多参加运动,可选择的运动项目有慢跑、瑜伽、自行车、球类、跳舞等。有运动基础的人,可以继续喜爱运动项目。每周应保持 3~4 次足够运动量的体育锻炼,运动时心率维持在 110~120 次/分钟比较合适,此心率持续 15 分钟左右,就表示此次的运动量已经足够了。

到了 60 岁,关节磨损以及退行性病变越发严重,如双腿伸屈时感觉关节疼痛,腰部的疼痛也加重了。此时,应少做半蹲的动作,爬山等损伤关节的活动也要尽量避免。建议该年龄段腿部不适的人多做伸展膝关节的动作。有腰椎退行性病变的人,可

以多游泳,游泳运动不增加腰部的负担,可以减轻腰部损伤。另外,快走、门球、高尔夫球、跳舞等都是适合 60 岁进行的运动。

70 岁后,骨质疏松的程度更为明显,肌肉和肌腱的弹性下降,运动时心肺系统更吃力,一般的运动项目已经不适合了。这个年纪的人,应多尝试挺胸收腹的运动,保持脊椎的正常生理弯曲。除了挺胸收腹,还要多做平衡能力的练习,防止跌倒导致骨折。站立能力不好的人,还可以每天早上在床上做飞燕式的运动,此运动可以防止驼背、保护脊椎。

80 岁的高龄老人,运动能力已经明显下降,腰膝腿都不能承受强度大的运动,但这样的高龄老人也要保持锻炼的习惯。介绍两个适合该年龄段的运动:

1.坐位起立。坐在一把有椅背的椅子上,然后撑着身前的书桌慢慢站起,直到完成站立。此动作 10 次为一组,每天坚持做 30~40 组。该动作可以锻炼上肢力量,对站立行走不方便的老年人有好处。

2.撑椅子。找一把有椅背的椅子,或两把椅子合并,坐在椅子上,双手自然扶在身体两侧的椅面上,小腿与地面成 90 度,然后双手用力将身体撑起,臀部离开椅面约 3~4 厘米,坚持 5~10 秒,再缓缓坐下(如图),此为一组动作,每天做 2~3 组。此动作对骨质疏松的高龄老人有好处。

朱志安/文

