

名人养生

歌唱家邓玉华的养生经

邓玉华,1942 年生于北京,中国内地女高音歌唱家,国家一级演员,中国煤矿文工团名誉团长。代表作品有《银球飞舞花盛开》《映山红》。

邓玉华自幼喜爱唱歌,16 岁考入“中央少年广播合唱团”,曾担任合唱中领唱、独唱,16 岁考入中国煤矿文工团,成为首都舞台上年龄最小的独唱演员。多年来,邓玉华为几十部电影、电视剧配唱插曲和主题歌,并录制唱片和盒带多集。这些歌曲以浓郁的民族声韵、时代气息、鲜明的演唱风格,受到广大人民群众喜爱。谈起养生,她笑笑说:“要说养生,我真没有太多经验,我是个老病



邓玉华

号了,说明以前养生没养好啊。谈养病倒还有点体会。”邓玉华说她得过颈部肿瘤、胆囊炎、颈椎病、高血压、糖尿病等,仅在 20 世纪 80 年代,就动过两次大手术。如今,这些病有的已经痊愈,有的则被控制下来。平时她工作很忙,很少能闲下来“保养”一下自己的身体,但

她会定期检查身体,也算是忙里偷闲对身体来一次“检修”,一旦发现问题也好及时“修理”,这大概就是她储存健康的一种方式吧。

对于疾病,邓玉华总结为一句话:战略上藐视它,战术上重视它。她说:“首先是不害怕,要适应它,调整自己的生活,不要把自己当成病号,也不要因为有病而放弃工作,一定要积极生活,在生活中找到乐趣,这对控制疾病很有好处。”“战术上重视”是怎么做的呢?邓玉华说:“那就是该治还得治,该保养还得保养。”自她患糖尿病以来,更加注意身体的保养,及时进行饮食、运动和心

情等方面的调整。在饮食上尽量多吃一些蔬菜和豆制品。原本就喜欢运动的邓玉华,退休后运动的时间也增加了,爬山,游泳,到空气新鲜的地方散步,做一些小运动量的活动,在锻炼的同时调节心情。

另外,她还自创了一道佳肴,以玉米面、豆类、大米做主料,将胡萝卜、白菜、火腿切成丁,以上各种食物依煮熟的时间长短先后下锅,快出锅时放入盐、香油、味精和切成块的黄瓜即可食用。“这样熬成的粥,食材品种多,营养丰富,吃着舒服,口感很好。”她给自己的粥起名为“十全大补粥”。

刘丽丽/文

温馨提示

降火,需疏肝理气

春季,可以通过疏肝理气的方法来调节身体状态,让内火不再打扰你。春季上火有可能是肝气旺所致,因此,疏肝是降火的第一步,推荐常饮玫瑰西米露。玫瑰利气、行血、理气解郁、和血散淤,能利肺脾、益肝胆,食之芳香甘美,令人神爽;西米性温、味甘,有健脾、补肺、化痰、治脾胃虚弱和消化不良的作用。此外,八段锦中“双手托天理三焦”和“摇头摆尾去心火”这两个动作,也有理气降火之效。

刘国华/文

保健支招

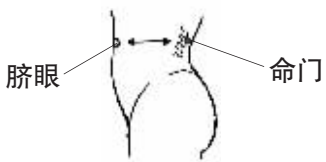
春季要常做腰部护肾操

上,以掌指关节突出部分在两侧腰眼处作旋转揉摩,先以顺时针方向旋摩 18 圈,再以逆时针方向旋摩 18 圈。两侧可同时

扣腰。两手轻握拳,拳眼向下。同时用两拳的掌面轻扣(以不痛为宜)骶尾部,左右拳各扣 36 次。

抓腰。两手反叉腰,拇指在前,按于腰侧不动,其余四指位于腰椎两侧处,用指腹向外抓擦皮肤,两手同时进行,各抓 36 次。

旋腰。双脚张开与肩同宽,然后双手叉腰。两手用力向前



推,使腹部凸出,身体向后仰;左手用力向右推,上体尽量左弯;两手用力向后推,屁股尽量向后坐,上体尽量前弯;右手用力左推,上体尽量右弯。以上四个动作作为一圈。以顺时针方向旋腰 9 圈,再逆时针方向旋腰,旋腰时要缓慢,不可过速或过于用力,以免扭伤腰部。

王易/文

食疗宝典

风寒感冒

试试食疗粥

风寒感冒就是风寒之邪外袭、肺气失宣所致。这种感冒多在冬春季节发病,主要表现是恶寒、发热和无汗,而且常常是恶寒重、发热轻,同时还伴有头疼、身痛、鼻塞、流清涕等症状;经常咳嗽有痰,痰为白色,口不渴或渴喜热饮,舌苔白色、较薄。以下几款食疗粥可缓解风寒感冒症状。

豆豉姜葱粥

材料及做法:准备 20 克淡豆豉、15 克生姜、3 根鲜葱白、1 碗(约 250 毫升)煮好的热粥。将淡豆豉压烂,生姜切成细丝,葱白切碎,然后把淡豆豉、姜、葱白一起放进粥里,再加适当食盐调味。将它们搅拌均匀即可。

姜葱米醋粥

材料及做法:选 5 片新鲜的生姜,5 条新鲜粗壮的葱白,还有 15 毫升米醋、50 克粳米。将姜、葱白、粳米一起放入砂锅中慢慢煮熟,最后再加米醋煮沸,调味后趁热食用。

生姜炒米粥

材料及做法:准备 30~50 克生姜,50 克炒米,以及适量的红糖。将生姜洗净(不用去皮),切成薄片,与炒米同时放入砂锅中,慢慢煮成粥状,再加进红糖搅拌均匀即可食用。

上海中医药大学 洪钰芳

节气养生

清明养生注意“三要”

清明时节天气温和,雨水明显增多,我们除了要注意天气温度的变化,更要注意调理饮食,此时节养生应注意以下几点:

起居要夜卧早起

春主生发,立春之后,人体内的肝气逐渐旺盛,在清明之际达到最旺,而阴气逐渐消退。此时节,应有意识地调整作息,做到晚睡早起(晚睡并不是指熬夜),舒缓形体,以使神志随着春气而舒畅怡然,这是养生的自然法则。春季容易犯困,适当睡眠可消除疲劳,对健康有益。一般情况下,在春季成年人一天睡 7~8 个小时即可。另外,适当户外锻炼、注意开窗通风、听音乐、踏青等,都能舒经活络,保持心情舒畅。天气变化频繁,忽冷忽热,容易使人阴阳失和,这时一旦遭遇病毒侵袭,很容易感冒。老话说“春捂秋冻,上薄下厚”是春天最佳的穿衣原则。春天虽然温度升上来了,但要注意保暖,减衣不宜早,避免寒邪侵袭。尤其应注意下肢及脚部的保暖,穿衣以下厚上

薄为宜,最好能够微微汗出,以散去冬天潜伏的寒邪。

饮食要省酸增甘

唐代名医孙思邈说“春日宜省酸,增甘,以养脾气”。意思是春天肝气旺盛,脾胃相对较弱,酸性食物会导致肝气过盛,损伤脾胃,过食酸辣之品不利于阳气的升发和肝气的疏泄,应当少吃酸味的食品,多添些甜味的饮食,多吃甘味柔肝的食物,如山药、薏苡仁、白扁豆、大枣等,多吃健脾祛湿的食物,如白菜、萝卜、芋头等。不宜吃“发物”,如海鱼、咸菜、海虾、海蟹、竹笋、毛笋、公鸡、羊肉等。

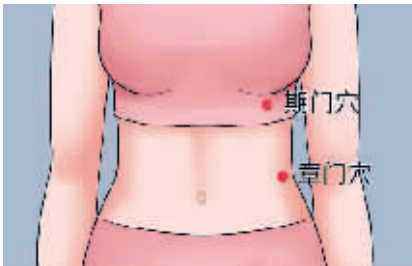
运动要柔和适度

清明时节气候潮湿,容易使人产生疲倦嗜睡的感觉。中医认为“春动生阳”,因此,春末更要注重多动,宜选择动作柔和的锻炼方式,如太极拳、八段锦、瑜伽等。清明还适宜踏青、放风筝、荡秋千等放松身心的中轻度体育活动,运动过程中切忌过度出汗,以调养五脏。

推揉肝经养生法

中医认为,肝经从两肋经过,推揉两肋有助于肝经的气血运行,能刺激两肋处的期门穴和章门穴(如图),具有舒肝解郁、调和肝脾等功效。可双手沿着肋肋(肋骨)向下搓摩,每天一次,时间控制在 5 分钟内。

据《扬子晚报》



第十期 关爱老人

孝/敬/父/母

关爱老人

LOVE 老人

百善孝为先

老有所依

燕赵老年报广告部