

名人养生

饶宗颐：“灯用小炷”寿延年

饶宗颐(1917—2018),广东梅县人,汉学家、经学家、文学家、书画家,生前系香港中文大学中国文化研究所暨艺术系荣誉讲座教授、香港中文大学中文系荣誉讲座教授,中央文史研究馆馆员,西泠印社社长。

享年 101 岁的国学大师饶宗颐,在历史、哲学等人文科学领域中皆有卓越成就。有人问及饶宗颐养生之道,他说:“我对自己的身体很珍重。珍重,就是做学问时,我完全投入,疲倦了,我会停止;吃东西饱了,就马上停止,自己克

制自己。”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。饶宗颐的“克制自己”,其实也暗合古代养生宜“灯用小炷”的思想。

生活中,怎样遵循“灯用小炷”的养生理念呢?

工作不过劳。许多“工作狂”没日没夜地奋斗,一旦过度劳累,身体就会产生健康问题。工作时全身心投入,休息时身心放松,避免过度用脑;感觉累了就休息一会儿,活动一下肢体,工作休闲两不误,才能更有益于身心健康。

饮食不过量。俗话说:少吃多滋味,多食坏肚皮。人体好比机器,适量吞吐才符合客观规律。生活中,要用科学的方法烹调、食用食物。烹饪时以清淡为主,不仅能保持食材的生鲜原味,还能减轻肾脏和肝脏的负担;食入量以七八分饱为好,还能减轻肠胃的负担,避免腹胀等症状的发生。

玩乐不过疲。轻松、适度的娱乐活动,可以调节人的神经,陶冶情操,有益健康。但玩乐过度,会使体内维生素 A 消耗过多、视力下降、神经疲劳、

伤身折寿。老年人无论是旅游、打麻将、玩游戏,都应适可而止,更应注意文明雅趣和轻松舒畅。

运动不过度。许多老年人喜欢散步、慢跑、跳广场舞,朋友圈中看见别人散步一万步,自己也不甘落后,要与别人比拼。殊不知,各人的身体素质、运动量不同,老年人必须根据自己的身体状况,选择适合自己的运动项目、运动量锻炼,切不可盲目比拼,否则很有可能给自己的心脏、关节带来超负荷的伤害。

据《长寿养生报》

温馨提示

微调进餐顺序,给健康加分

关于进餐顺序影响健康的理念很早就有,提倡在用餐时采用“膳食纤维—蛋白质/脂肪—碳水化合物”的顺序。具体到特定的人群,进食顺序亦有细微差别。

超重人群和糖友。这些人应当先吃占每顿食量一半的蔬菜,然后再吃肉类、蛋类等,最后吃富含碳水化合物的主食。蔬菜含有大量膳食纤维,能量密度较低,而且需要细嚼慢咽,这样更能增强饱腹感,有助于控制食欲,避免吃更多的碳水化合物。

肠胃不好的人。这些人应先吃容易消化的食物,尽量增加咀嚼次数,降低胃肠负担,使食

物得到充分消化。不建议餐后马上吃水果,因为多种食物在胃内会影响水果中糖分的吸收利用,可能导致糖类在胃内混合发酵,产生有害物质和胀气。

高龄老年人。这些人建议遵循“少量清汤、蔬菜、主食、荤菜”的顺序。餐前喝适量清汤可以把胃“唤醒”,再吃些比较清淡的蔬菜、豆制品等富含膳食纤维的食物,能延缓空腹时间。肉、蛋



缓解皮肤干燥
试试莲藕淮山汤

推荐一款补益气血、润肤养颜的食疗方——莲藕淮山汤。

原料:莲藕 1000 克、鲜淮山 250 克、花生仁 100 克、猪蹄 2 只(约 750 克)。

做法:莲藕切厚块;鲜淮山去皮切小段;猪蹄斩大块,放沸水中焯后捞出冲净,连同洗净的花生仁、莲藕、鲜淮山放入砂锅内,加清水 3 升、白酒少许,用大火煮沸后改小火熬 2 小时左右,调味即可。

功效:这道汤性味平和,有健脾开胃、补益气血、润肤养颜等作用,适合一般人群保健食用。

蓝森麟/文

保健支招

养生健体
常练“香泉功”



北宋时期著名的文学家苏东坡自创了一种养生法,称为“香泉功”,主要有 4 部分:

步息功:行路与调息相配合的功法。具体做法:通过缓缓步行,配合以细微的呼吸,达到吐故纳新的功用。练好此功,可使头脑清醒,腰腿灵便,心胸开阔,食欲增加,还能促进血液循环。

卧息功:卧息与调息相配合的功法。具体做法:静卧中,细听呼吸,诱导入睡。行此功的关键是排除杂念,凝神入丹田(脐下三寸,如图)。卧息的姿势为向左侧卧,或向右侧卧,或直身仰卧,可任选一种,以身体舒适为标准。此功适宜治疗失眠症。

爬行功:锻炼四肢和躯干的功法。具体做法:四肢微微支撑,平地爬行,以此锻炼四肢、胸肌、腹肌和腰背肌。练此功可增强体力,并有减肥的功效。

翘功:通过提肛、抬臀来锻炼腰、腹、胯、肛等整体功能。“翘”即缩腹、提肛,可预防遗精、痔疮与便秘;挺腰抬臀可治背痛、腰肌劳损等。

敏稳/文

冬季要注意预防骨科疾病

冬季是各种骨科疾病的高发时期,大家要重点关注,做好预防。

受凉后颈椎不适的人增多

不少人外出遭遇寒风侵袭,往往首先感到脖子难受不舒服,出现僵硬、胀痛,活动受限。这种现象对于中老年人更为明显,如果不加注意,很容易让颈椎病“乘虚而入”。颈部保暖是冬季预防颈椎病最重要的一点。用热水袋或是加热盐袋敷在脖子上,能促进颈部血液循环,对缓解颈部肌肉痉挛有好处。冬季外出时应戴围巾或穿高领毛衫,防止颈部受风寒。另外,每天坚持按揉风池穴,能帮助疏散风寒,缓解颈部不适。

天冷腰椎间盘突出症易复发

上周,姜女士腰部受风寒后,出现腰痛伴左胯和大腿后外侧疼痛。她说:“一到冬天,稍不注意,我这腰椎间盘突出症的老毛病就会犯。”冬天护腰应注意以下细节:不要久坐;平时通过锻炼骨骼和腰背肌,来控制腰椎退变速度,比如游泳、广播操、健身操等体育

活动,如能长期坚持,不但能减轻腰椎负荷,也可防止腰椎间盘突出症的发生;尽量避免可能伤腰的重体力劳动,捡东西最好采用双腿下蹲降低重心、背部挺直的方式。

降温肩膀痛,小心肩周炎

60 岁的周女士因受凉突然出现右肩膀疼痛、抬胳膊费力,连梳头、洗脸这些简单的事情都变得困难,到医院就诊,周女士被诊断为肩周炎。秋冬时节,肩周炎患者要提前做好防寒保暖的准备。晚上睡觉时防止肩关节外露,勿使肩部受凉。每日坚持保健操、散步、慢跑等体育运动。

冬天“养骨”有讲究

冬季可以通过摄入足够的含钙食物来补充骨头所需钙质,谷类、虾皮、深绿色蔬菜、芝麻酱、核桃、牛奶、豆制品都可以提高骨钙的含量。中老年人如果已经有骨质疏松等情况,可在医生的指导下选择钙剂,也可抽血检测维生素 D 水平,按照需求补充。冬季还可适当多吃些牛肉、羊肉等温热食物,这些食物有利于气血通畅,可预防骨关节酸痛。建议老年人每天至少进行 20~60 分钟的户外活动,最好是在日出后再外出运动,有利于补充维生素 D。同时,要选择适合自己的运动方式,打太极拳、练八段锦适合大部分颈椎、腰椎和关节炎患者,可帮助稳定关节。

刘威/文



有新闻《老友新闻》
有历史《精品阅读》
有故事《记者串门》
有生活《百事顾问》
有医疗《医疗指南》

让更多老年人老有所养
老有所乐
老有所为

一纸精彩
值得拥有

扫码订阅

2026年《燕赵老年报》火热征订中……

订 阅 热 线
中国 邮政:11185
长安 东 站:66161718
长安 西 站:66161717
桥 东 南 站:66161716
新 华 南 站:66161721
桥 西 南 站:66161729

每周三期
四开八版
全年定价120元

邮发代号:17-103