

名人养生

周汝昌的“红楼养生法”

周汝昌(1918~2012),出生于天津,中国红学家、古典文学研究家、诗人、书法家,被誉为当代“红学泰斗”。周汝昌先生以95岁高龄去世,称得上是长寿老人,这与他一生钟爱的《红楼梦》有关。

玉石养生学贾宝玉

据周汝昌的女儿周伦玲透露,受贾宝玉“含玉而生”的影响,周汝昌一生喜欢玉器,收藏了不少玉制品。周汝昌的床上常年有一块玉石枕头,一年三百六十五日,不管春夏秋冬,他就喜欢枕着他睡觉,冬天最多在枕头上蒙一块枕巾。周汝昌常说,这样做让他的大脑异常清醒。中医养生专家

说,玉器对人的养生作用虽然没有定论,但是,质地坚硬的枕头的确能起到穴位按摩的作用,尤其是对头后部的玉枕穴的按摩,能起到升清降浊、疏通膀胱经的作用。另外,头后部的脑户穴、风池穴、风府穴、天柱穴等穴位也都能在玉枕按摩下发挥作用。

饮食习惯模仿贾母

贾母是《红楼梦》里的老寿星,对饮食很注意,爱吃甜烂之物,吃东西“少而精”。周汝昌的饮食习惯和贾母相似,他平时饮食不多,常吃青菜、豆腐、萝卜等,对红烧肉比较偏爱。和贾母一样,周汝昌对食物的要求也是少而精,而且非常软、非常

烂。中医认为脏腑“以通为顺”,合理控制食量、搭配饮食是保证肠胃通畅的有效措施,因此古人有“欲得长生,肠中常清;欲得不死,肠中无滓”的说法。保持“空腹时间长于饱腹时间”的生活习惯,可避免肠胃消化负担过重。

勤练四肢学刘姥姥

虽然贾母长寿,但是她不是周汝昌眼中《红楼梦》里的第一寿星。周汝昌说:“贾母也很注意养生,但是她没有活过刘姥姥。刘姥姥是个农村老妇,她的长寿得益于天然环境。”生活在农村,有得天独厚的养生条件——终日劳作,使得筋骨得到锻炼;居住在平



周汝昌

房,能够接地气“养阴”;空气清新,能养肺气清肺污;吃天然的新鲜食物,减少了肝肾排毒的负担。尤其是终日劳作、干体力活这一点,更是现代都市人所欠缺的。鉴于此,周汝昌每天坚持在楼下小区的绿荫中散步,天气不好时就在家中扶着书案行走,或利用家中的健身器材锻炼一番。

据《当代健康报》

心理导航

以愉悦的心情老去

衰老是自然规律,不可阻挡。但以什么样的心情和状态老去,却是可以通过努力去选择和作为的。

有些老人,对子女失望,怨他们不成才,没出息;对自己失望,对社会失望,这也看不惯,那也看不惯,终日牢骚满腹,没有生存质量,更谈不上幸福指数,这样的生活态度是不可取的。

有些老人,心胸狭隘,不懂宽容,整天沉浸在陈年旧账里,活在仇恨怨怼中。这样的日子也不好过,不如放下仇恨,淡化积怨,做一个慈祥宽厚的老人。

有些老人,特别害怕生病,恐惧死亡,经常胡思乱想,一有风吹草动就惊慌失措,三天两头往医院跑,小病大养,过度检查,过度治疗。这种生活态度并不科学,自己吓唬自己,没病也要想出个病来。应该看淡生老病死,有病积极治疗,无病好好锻炼。

过好养生心态关,具体来说,首先要多想愉悦事,少想烦心事。既然“天下不如意事,十常八九”,那不妨索性忘掉或少思那不顺心的“八九”,多想让人高兴的“一二”。

要善于给自己减压。压力太大,是愉悦不起来的重要原因,降低欲望,是减压的最好办法。欲望低的老人,更容易与愉悦做伴。

要追求健康,应当与笑声相伴,在笑声中度过愉快的一生。

边疆/文

食疗宝典

补血祛斑

试试川芎当归粥

材料:川芎5克,当归12克,黄芪10克,红花6克,粳米120克。

做法:用米酒洗当归、川芎、黄芪,之后切成薄片,与红花一起放入布袋,加入鸡汤和清水,用小火煎熬出药汁。拿去布袋,加入粳米,用大火煮开,再用小火熬成粥即可。

功效:适用于血虚引起的面色苍白,还可以消除皮肤黑斑与黑眼圈。

李燕丽/文

保健支招

五个手部动作有助养生

手部有很多经脉穴位与全身内脏器官相连,经常按摩、刺激这些穴位对于养生保健具有很好的效果。

以下5种手部养生方法可以经常练习。

1.十指交叉,保持放松状态,大拇指处发力,将双手向前推,但同时要保持手部的稳定,推到手部觉得微微酸胀即可。这个动作主要是按摩手部的少商穴和鱼际穴,这两个穴位属于手太阴肺经,经常按摩对咳嗽、气短等问题有缓解作用。

2.两手放松,将虎口处相

对,然后迅速交叉叩击,力度不宜太小,以30次左右为宜,进行中应当有碰撞的感觉。这个动作主要是按摩八邪穴,可以缓解神经性麻木、手麻、脚麻等症状。需要注意的是虎口不要张得过大,否则叩击过程中容易出现撕裂。

3.找到食指与拇指的交汇点,沿着这个点向食指方向揉搓,揉搓到皮肤发红、发热即可。这个动作主要是按摩二间穴、三间穴与合谷穴,对于调节肠胃功能、增强消化能力具有较好的效果。

4.两手握拳,找到中指对应掌心的位置,随后用拇指进行按压,以30次左右为宜,力道以不疼痛为准。这个动作主要是按摩劳宫穴,对于心脏功能具有促进作用,如果晚上按摩,还对提高睡眠质量有益处。

5.双手放松,左手手背朝上,右手手背朝下,手背相互拍击30次左右,力道可以稍微大一些。这个动作主要是击打按摩三焦经和阳池穴,对于调整内脏机能、预防糖尿病、增强肾功能等都具有良好的效果。

周琳/文

温馨提示

冬季警惕“降温病”

进入数九寒天,气温断崖式下跌,“速冻”模式正式开启,老年人等免疫力低下人群需格外做好防寒防冻工作。此阶段要做好保暖及时添衣,坚持适度锻炼、保证充足睡眠;有条件者及时接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗,为健康多添一层防护屏障。

心脑血管格外“怕冷”,身体不适切忌硬扛。低温会显著增加心脑血管疾病的发病风险,尤其对老年群体,以及高血压等慢性基础病患者的影响更为明显。寒冷刺激会激活人体交感神经,再叠加血液黏度改变、氧化应激、炎症反应等多重因素,极易破坏血管内斑块稳定性,引发血压骤升、心脏负荷加重,进而诱发心律失常、急性心肌梗死等危急心血管事件。

生活中不少老年人疼痛耐受度较高,对自身病情变化敏感度不足,又不愿麻烦家人,往往容易延误救治时机。心血管疾病患者若出现胸闷、心悸、胸痛、大汗等症状,尤其是胸痛持续时间较长,还伴随近期血

压控制不佳等情况,需立即拨打120,尽快就近就医。老年人体质偏弱,病症起病急、来势猛,切忌抱有“扛一扛”的心态,避免错过最佳治疗时机。

气温骤降时,患有慢性呼吸系统疾病的老年患者,易出现气道收缩或呼吸道感染,进而引发基础病急性发作,严重时需住院治疗。冬季本就是慢阻肺等疾病急性加重的高发季,门诊中许多老慢支、慢阻肺患者,在经历剧烈气温波动后,会出现不同程度的咳嗽、咳痰、气喘等症状。数据显示,冬季因慢阻肺急性加重住院的患者较夏季多出30%,这与寒冷刺激、呼吸道感染几率上升直接相关。气温骤降时要及时添衣保暖,重点做好头部、背部、脚部等关键部位的防护。呼吸道疾病患者尽量少去人群密集、空气不流通的场所,外出佩戴口罩可有效降低感染风险;室内定期通风换气,也是预防呼吸道感染的关键举措。

寒冷天气易造成浅表皮肤损伤引发冻疮,加重关节炎、类风湿关节炎患者的疼痛,还可能诱发慢性肾病、糖尿病等泌尿系统与内分泌系统疾病急性发作,相关患者需提前做好防护。此外,老年人多伴有骨质疏松,出行务必注意安全,走路时步幅尽量小、速度放缓,若不慎摔倒切勿急于起身,若身体出现剧烈疼痛,需及时就医诊治。

李晨琰/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

母亲哺育我 我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网