

名人养生

黄婉秋:精神充实,优雅老去

黄婉秋(1943~2023),出生于桂林市永福县,中国内地女演员、歌手、导演。

在观众记忆中,黄婉秋是电影《刘三姐》中那个容貌秀丽、歌喉动人、聪慧勇敢的壮族姑娘,却不知她在晚年依然保持着旺盛的精力和良好的身心状态,其独特的养生之道值得细细品味。

精神充实

面对繁重的演出任务和长期奔波在外的辛苦,黄婉秋总是神采奕奕,少见疲态。谈及养生心得时,她笑着说:“关键在于精神上的满足。”她解释道:“当我在乡村演出,看到乡亲们早早搬着凳子从几十里外赶来观看时,我深深感受到这份工作的意义,值得用毕生精力去追求。因此,越干越有劲头,也



黄婉秋

就不觉得累了。”这种发自内心的充实与满足,成为她抵御疲劳、保持活力的源泉。

动静相宜

黄婉秋特别注重起床时的保健,每天起床都遵循“三个一”原则——在床上静躺一分钟,坐起停留一分钟,站立稳定一分钟。她认为这样做有利于血液循环,避免年纪大了之后突然起身导致头晕。虽然工作繁忙,但黄婉秋一直坚持亲手操持家务,比如擦拭桌

椅、拖洗地板、清洗衣物等。她认为这是活动身体的好方法。平日外出时,只要时间允许,她都会选择步行。这些看似平常的活动,却让她在日常生活中保持了足够的运动量。

饮食调理

在饮食方面,黄婉秋有自己的讲究。她不吃苹果、香蕉、酸菜等食物,因为“苹果容易刺激胃酸分泌,酸菜对牙齿不好,香蕉则是个人口味不喜欢”。黄婉秋有一个养颜方子,是由黄芪、党参、川芎、当归、阿胶组成的配方,她服用了几十年。她曾在电视节目中公开制作方法:首先,将川芎、党参、黄芪、当归各10克放入砂锅,加两碗清水,放入1个生鸡蛋,用中火煮10分钟;接着,将煮熟的鸡蛋剥壳后,再放回砂锅,

加入约10克阿胶,中火继续煮5到10分钟,最后喝汤吃蛋。服用方法是每周两次,睡前或清晨起床后食用。如果不喜欢吃鸡蛋,可以用猪瘦肉代替。

优雅老去

黄婉秋认为,“老来俏”是应对生理衰老的有效方法。她不在意身体机能的逐渐衰退,也不计较别人如何评价她。传统观念认为,老年人应当稳重端庄,否则会被认为不够庄重。但黄婉秋不这么看,她说:“现在很多老年人都按照自己的意愿,选择喜欢的生活方式。‘老来俏’就是很多老年人选择的一种生活态度。”即使年过七旬,她依然保持着对生活的热爱,对美的追求。这种积极的心态,让她的晚年生活丰富多彩。 钱国宏/文

保健支招

眼睛胀痛掐中渚穴

长时间盯着手机或电脑屏幕,双眼又胀又痛,视线模糊,眉骨和眼球深处隐隐作痛,这是现代人常见的“屏幕眼”“疲劳眼”。

肝主疏泄,负责调畅全身的气机。用眼过度、精神紧张会导致肝气不舒,肝血耗伤,无法充分濡养双目,气血壅滞眼部,从而引发胀痛。此时可按摩手上的“止痛开关”——中渚穴。

中渚穴是手少阳三焦经的

腧穴。手少阳三焦经的循行路线经过眉梢、眼外角和面颊。因此刺激中渚穴能将疏通信号送达眼周,缓解气血不通引起的胀痛。手少阳三焦经负责水液代谢,刺激中渚穴有助疏通水道,让身体的水液正常输送,上行以滋润干涩的眼睛。另外,眼睛胀痛可能与“气”和“火”往上冲有关,中渚穴有很强的疏通、调达作用,掐按后如同打开泄压阀,释放头面部的气血压力,



中渚穴

缓解眼部胀痛和头痛。

取穴时,将手背朝上,微微握拳,顺着无名指和小指的指缝向后滑移,在手背第四、五掌骨之间,掌指关节后方凹

陷处,按压有酸胀感的地方就是中渚穴(如图)。眼睛疲劳、胀痛,或连续用眼1小时后,可用一只手的拇指和食指指尖用力掐按另一只手的中渚穴,力度以产生可耐受的酸、麻、胀感为宜,两手交替进行。掐按时,可小范围揉动,顺时针、逆时针各揉1~2分钟,配合闭目缓缓转动眼球效果更好。

北京中医药大学东直门医院 冯兰 王锡友

食疗宝典

缓解肾阳虚 试试核桃红枣茶



随着年龄增长身体机能退化,老年人容易出现肾阳虚、气血不足等问题。

阳虚则体寒,这类人身体的冷是由里而外的“透心凉”,不仅手脚冷,身上也冷。除了怕冷之外,还可能有精神不振,面色苍白,容易腹泻、腹胀、腰酸、小便清长、头晕、心慌等表现。如果有基础疾病或者久病初愈,这些症状会更为明显。

日常生活中温补脾肾、益气健脾可以尝试饮用核桃红枣茶:

材料:核桃仁5个,红枣两粒,桂圆两枚,红茶3克。

做法:将核桃仁、红枣(掰开后去核)、桂圆、红茶一起放入砂锅中,加入3碗水熬煮成两碗水,滤净渣后取汁。代茶温饮,每日1剂。

功效:温补脾肾,润燥通便,益气养血。桂圆有补血安神的作用,红茶性温,有暖身驱寒的功效。此茶非常适合阳虚体质者日常调理饮用。

注意:阴虚火旺及脾虚便溏者不宜饮用。 李津/文

温馨提示 冬季保护血管注意五点

冬季是心血管疾病高发时期,老年朋友保护血管要注意以下几点:

避免起床太猛。冬天是心梗、中风等心脑血管急症的高发期。受机体生物钟的影响,早上6时至10时,是血压的“火山时刻”,约有40%心肌梗死、29%心脏性猝死在此时发生。一夜睡眠会使血液循环变慢,血液更黏稠,睡醒后,人体由抑制状态转入兴奋状态需要一个过程。再加上冬天气温低,血管更容易处于应激状态,起床过猛,身体未必能及时适应过来,容易出现头晕、心悸、体位性低血压,甚至引发心血管意外。高血压、糖尿病患者尤其要避免起床太猛。应该给血管5分钟的“清醒”时间。清晨睡醒后,宜静卧3分钟,其间伸伸懒腰、做做深呼吸,随即坐起两分钟,然后下床。这5分钟可以给血管和心脏一个缓冲时间,还可以增强四肢灵活性,提高面对突发情况的反应速度,防止受伤。

排便别太用力。有些人存在高血压、动脉硬化等情况,血管的弹性较差,不能承受太大压力。屏气用力,有诱使血管破裂出血的可能。因此,即使

有便秘困扰,也不可用力排便。此外,排便时不要玩手机,尽量在2~3分钟内解决,最长不宜超过5分钟。对于便秘患者,可以通过每天定时蹲便来培养排便习惯,久了会形成条件反射,到了时间就会产生便意,胃肠道也会出现推进性的蠕动。

一口气别喝太多水。冬天气候干燥,醒后容易出现口干,有的人会一口气喝下很多水。大口灌水,会使心脏负荷过大,对心脏不好的人来说,还可能引发呼吸困难、心悸等不适。可以睡醒后先喝一小杯水,300毫升即可,不要一次性补充大量水(大于500毫升)。喝水时,要避免大口灌水,正确的方法是,把一口水含在嘴里,分几次徐徐咽下。

晨练不可太过。清晨气温过低,会刺激交感神经兴奋,使血管收缩加强,造成血压波动,引起心脑血管疾病突发。冬天最好将晨练改到下午较暖和的时间。运动前要充分热身,不宜选择激烈的运动项目,运动的强度不宜过大,运动至微微出汗即可。运动时要注意循序渐进,不宜做鼓劲憋气、蹲下起立、剧烈用力的动作。

避免情绪激动。此前,《中国急救医学》曾发表论文,5516例猝死者的解剖数据显示,猝死的头号诱因就是情绪激动。老年朋友要尽量避免过喜、过悲、惊吓等剧烈的情绪波动,尤其早上醒来时。早上可以进行一些放松身心的活动,比如听音乐、读书、修剪花草等。 顾翔/文



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