

名人养生

徐特立的养生之道

徐特立(1877~1968),湖南善化(今长沙县江背镇)人,革命家和教育家,被尊为“延安五老”之一。徐特立先生以91岁高龄走完传奇人生,其强健体魄与长寿之道令人称奇。

动静相宜的锻炼之道

每日清晨,徐特立必以冷水盥洗。先用冷水拍面,再以毛巾浸冷水擦拭头颈,最后细致地擦遍全身,直至皮肤泛红发热。这个习惯他从青年时代一直保持到晚年,无论严寒酷暑从未间断。他形象地比喻这是“与自然气候作斗争”,认为冷水浴能增强人体御寒能力,锻炼血管弹性。

步行是他另一项锻炼。徐特立一生崇尚步行,常以“坐着不如站着,站着不如走着”

自勉。长征途中,他主动将坐骑让给伤员,自己则凭着双脚走完漫漫征途。后来居住北京,他每日破晓即起,从西单住所出发,经北海、南池子绕行正阳门,完成晨间步行。年近九旬时,他仍坚持日行500步。他行走时挺胸阔步,双臂有力摆动,使全身筋骨得到充分活动。

登山是他的爱好之一。战争年代徐特立翻越过多座雪山险峰,和平时期常邀友人同登京郊群山,年过八旬时,他仍能徒步登上香山主峰“鬼见愁”。

勇于尝试的健身情怀

徐特立年过半百仍学习游泳的勇气被传为美谈。在苏联学习期间,52岁的徐特立克服年龄障碍,掌握了游泳技

能。这项运动他坚持了30多年,80岁时仍能在池中仰泳10多个来回,夏季还时常去海边畅游。

日光浴也是徐特立独特的养生方式。每年春夏秋三季,他坚持在午饭后进行日光浴:先仰卧半小时,再俯卧半小时,让阳光均匀洒遍全身。只有在酷暑时节才会适当缩短时间,以免晒伤。他认为适度的阳光照射能增强体质。

朴素有序的生活习惯

在日常生活中,徐特立始终保持简朴作风和规律作息。他饮食节制,从不暴饮暴食,一日三餐定时定量。他烟酒不沾,不饮浓茶,偶尔小酌也从不过量。他饮食偏重素食,尤爱豆类食品,特别是黑豆,认为这

些食物既营养又易消化。

他特别注重劳逸结合,常说:“工作时全心全意工作,学习时专心致志学习,休息时安心休息。”他反对沉溺牌局麻将,认为熬夜娱乐“既伤身体,又误正事”。他的起居作息极有规律,保证充足睡眠,从不轻易打破既定安排。

永不止步的求知精神

徐特立深信身心健康缺一不可。晚年他仍坚持学习英语,不断挑战自我。其亲属回忆:“徐老直到临终前,还一直坚持参加社会活动和学习,以自己的亲身经历不倦地教育青年一代。”这种永不止步的求知精神,使他的思维始终敏锐,也成为他长寿的重要秘诀。

钱国宏/文

温馨提示

冬季气候干燥,容易导致皮肤屏障受损,进而使人出现皮肤干痒等不适症状。对此,有些人会通过热水烫洗、大力搓澡等方式止痒。其实,冬季皮肤干痒的主要原因不是皮肤不干净,此时若盲目增加洗澡次数,过度清洁皮肤,只能缓解一时的瘙痒,后续可能会出现更严重的皮肤问题。皮肤干燥时,千万不要用过热的水烫洗。皮肤表面有一层油脂,可起到锁水防护作用。高温烫

洗会破坏油脂屏障,导致皮肤干燥、脆弱,受轻微外界刺激就可能剧烈瘙痒,甚至诱发皮肤疾病。

许多人洗澡时习惯大力搓澡,追求搓出“泥”。这种做法会将皮肤最外层的角质层与保护性油脂一并破坏掉。虽然搓澡时感觉很解痒,但这让皮肤屏障彻底“大门敞开”,后续皮肤会变得更加敏感。

另外,以下3种情况不建议洗澡:

高热状态下。发高烧时,一般不建议患者洗澡。体表水分蒸发会带走部分热量,若患者正处于体温上升期,可能加重寒战症状。此外,洗澡还会导致血管扩张、心率加快,加重高烧引起的乏力、心悸、头晕等症状。

空腹或饱食后。饭后不宜立即洗澡。若饱餐后马上洗澡,会导致消化道血流量减少、消化液分泌不足,引发消化不良。饱餐和空腹情况下都

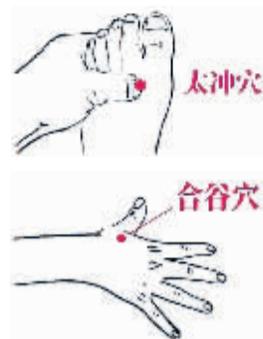
不建议洗澡,建议吃完饭1小时后再洗澡。

过度疲劳或体力透支时。长时间体力活动或剧烈运动后,人体血液循环处于活跃状态,此时洗澡会加重心脏与血管负担,体质较弱的人群甚至可能面临致命风险。长时间脑力活动后,大脑的血液需求量较大,若此时洗澡,血液会向体表皮肤转移,极易造成大脑供血骤降,进而引发晕厥。

据《河南科技报》

冬天洗澡别用太热的水

保健支招

体表刺激疗法
有助缓解记忆减退

中医认为,老年性痴呆有肾虚精亏、心气不足、瘀血内阻等病变机理,一些体表刺激疗法可以帮助预防缓解。

捏耳。肾开窍于耳,经常捏扯按揉耳垂,可以醒神健脑防痴呆。用双手食指、拇指分别捏扯提拉左右两耳垂,并向下及前后牵拉,带动整个耳朵做圆周运动,每天早晚各做3~5分钟至耳朵发热。

按穴。用大拇指掐足背太冲穴(足背第一、二跖骨结合部前凹陷处),力度以感觉酸胀为宜,反复操作1~3分钟,每日1次。同时,配合按揉手背合谷穴(手背第一、二掌骨之间,约平第二掌骨中点处,如图),力度以感觉酸胀为宜,每次3分钟,之后换手操作,每日1次。按揉合谷穴与太冲穴,具有行气活血之功,能增强大脑灵敏度。

赵堡/文

冬季健康运动六注意

运动对健康有益,但如果不讲究运动的方法、时间和空间,反而可能给身体带来损伤。以下六点,冬季运动务必注意。

早晨不是最佳锻炼时间。冬季的早晨,空气中的二氧化氮、二氧化硫浓度较高,植被释放出的大量二氧化碳及空气中的铅、砷等重金属离子尚未扩散,新鲜空气较少。因此,在冬季,早晨不是最佳的锻炼时间。此外,冬季早晨人的血糖较低,而血压又是一天中最高的,心绞痛、脑卒中等心脑血管疾病多发生在早晨。

不要和强风较劲。冬季寒风凛冽,风吹皮肤对皮肤的影响相当于环境温度降低了8℃。冬季空气干燥,含水量不及夏天的1/10,可致人皮肤干裂,还可致膝部寒冷和手指、脚趾僵硬。冬季在寒风下锻炼,有悖于锻炼的初衷。人在严寒中,即使加大运动量,其产热也主要用于御寒,难以达到健身效果。

感冒时不要运动。人在患感冒时会疲乏无力,若伴有发热,会加重体能耗损,此时免疫系统处于应激状态,如果再加上运动,机体的应激反

应会加速,加重免疫系统的疲惫,降低免疫力。

不宜空腹运动。夜间只消耗不补充,人体内糖原减少,血糖降低。早晨空腹运动,容易出现头晕、出虚汗、胃痉挛等低血糖症状。血糖低还会影响脂肪酸的代谢,大量酮体不能分解,只能作为中间产物由肾脏排出,加重了肾脏负担。中老年人脏器功能减退,能量储备降低,更易出现这些问题。

运动后不宜立即吃过热的食物。在冬季,刚运动后四肢、躯体、皮肤、肺,甚至消化道黏膜及周围组织,都处于冷适应状态,倘若立即吃过热的食物,如热粥、热牛奶、热面条等,消化道黏膜会产生强烈的应激反应,导致微血管破裂、出血。此外,运动过程中血液大量进入运动器官,胃、肠、胰腺等消化器官的血液会相对减少,消化液分泌自然也减少了,立即进食不利于食物的消化和吸收。

运动后不要喝酒。运动后饮用酒精饮料,会刺激消化道黏膜,加重肝脏的负担。过多、过浓的酒精甚至会损伤肝细胞,致使肝脏内脂肪沉积和纤维增生。运动后神经系统处于兴奋状态,酒精量少可以兴奋神经,量多可以麻痹神经,这些都不利于神经系统的恢复,相反,还可能激发神经细胞过敏,影响、干扰神经功能。运动会促使汗液流失、水分蒸发、血液浓缩,酒精饮料中的甲醇、醛类、杂醇油等杂质难以排出体外,长时间滞留于体内,会加重对细胞的毒性作用。

李卫/文

关爱老人

孝/敬/父/母

LOVE 老人

百善孝为先

老有所依

燕赵老年报广告部

