

名人养生

齐白石的“七戒”养生法

齐白石不仅是开创画风的一代宗师,也是养生有道的典范。他一生历经坎坷却享高寿,这与他独到的“七戒”养生法密切相关。

戒饮酒:以茶代酒护身心

齐白石高龄时,几乎每天都会收到酒宴请柬。席间有人举杯劝饮时,他总是婉言谢绝。齐白石认为饮酒有害健康。他深知酒精对肠胃的伤害,长期饮酒易引发胃炎、胃溃疡,甚至癌变。同时,酒精还会影响心脑血管健康,增加高血压、中风等疾病风险。因此,他常常以茶代酒,以保护身心健康。

戒吸烟:一生戒烟养肺气

齐白石一生不吸烟,家中也不备烟。友人到访时,他总是奉上清茶相待。长期吸烟会损伤肺部,甚至引发肺癌。同

时,吸烟还会危害心脑血管系统,影响神经、大脑、嗅觉、味觉及生育能力,加速衰老进程。

戒狂喜:平静坦然看荣誉

齐白石的作品屡获大奖,但他始终以平常心对待这些荣誉,隐乐于心,平静坦然,从不表现出狂喜之态。这种平和的心态,正是中医养生所强调的。中医认为“喜则气缓”,过度的喜悦会使心气涣散,影响血液循环,导致心神不宁、心悸失眠、记忆力减退等问题。

戒悲愤:乐观态度过人生

齐白石始终保持着平静乐观的人生态度,既不大喜过望,也不大悲大泣。从医学角度看,过度悲愤会损害心血管系统,影响心脏供血供氧,易引发心绞痛、心肌梗死等疾病。其次,悲愤会影响脑血管



齐白石

系统,引起脑血管收缩异常、血压剧烈波动,导致脑出血或脑梗死。此外,悲伤还会使肝气郁结,进而影响肺气宣降、脾胃功能和精神状态。

戒空思:避免乱事扰思绪

齐白石十分注重用脑卫生。需要构思画境时,他就全神贯注地边画边思考;除此之外,他从不空思幻想,尤其是在夜晚,他坚持不动脑、不费神、不贪坐。他认为空思空想不仅无益健康,还会使人陷入

杂乱无章的忆旧中。现代心理学认为,空想容易导致情绪两极化。在空想中,好的事物会被想象得更加美好,坏的事物则变得更加可怕,这会导致情绪走向极端,影响身心健康。

戒懒惰:生活自理身体健

齐白石很注重生活自理,凡是自己能做的事,决不求助他人。即使是补衣、洗碗、扫地等日常琐事,他也亲自去做。医学研究表明,懒惰会使人体机能逐渐退化,易引发多种疾病。

戒空度:日日耕耘精神足

齐白石每天绘画不止,不让时光虚度。在他逝世前一年,他仍创作了600余幅作品。这种不懈耕耘的精神,使齐白石始终保持着精神上的充实感,对健康长寿有着不可忽视的积极作用。 刘凯/文

保健支招

早晨起床后头脑昏沉,怎么睡也不解乏;久坐后,伴随着腰酸背痛而来的是乏力、憋气;晚上辗转难眠,惊醒、多梦,不明原因的头痛;经常感到莫名的情绪压抑、焦躁。这类症状的出现,原因很可能是长期生活在压力之中。此时,可以借助一些按摩工具放松身体,疏解不良情绪。

颈肩部放松。紧张、焦虑、

借用按摩工具 疏解不良情绪

抵触等不良情绪会让人体颈肩部出现酸胀感。尤其是长时间伏案工作、眉头紧锁、注意力高度集中时,颈项部、肩部的肌肉会不自主地收缩,久而久之产生劳损、粘连,形成“静力性损伤”。如果出现上述症状,可利用颈部按摩器,将两侧按摩球对准颈部肌肉,从枕骨下沿颈椎点、按、揉至颈根部。注意按摩时力度要循序渐

进,以酸胀感为度,每次按摩5分钟左右。

胸背部放松。久坐之人容易出现胸背肌肉紧张,需要动态行为打破这种静态,如起身站立、走动等简单的动作。还可借用泡沫轴、花生球来对胸背、腰部肌肉进行放松和按摩,从胸背部一直往下滚动,每次按摩5~10分钟,可以刺激膀胱经、督脉等经络穴位,

有助缓解不良情绪。

下肢、足部放松。慢性疲劳综合征是一种处于身心疾病边缘的亚健康状态,尤其是下肢容易感觉疲劳。不妨睡前用筋膜球滚动放松小腿内侧、后侧、足底3~5分钟。推荐按揉涌泉穴,可以滋肾水、养肾阴,调整慢性疲劳状态。

北京中医药大学东方医院主治医师 刘杨

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 核心价值观

祖国是家的花园

我爱我的家

张和 任明华作

中国网络电视台

温馨提示

春季要谨防过敏性疾病

早春时节,万物复苏。不少老年人开始外出走走,感受春天的气息。需要提醒的是,尽管天气开始回暖,气温仍有较大波动,人体对气候变化有一个适应过程,在此过程中容易免疫失衡而诱发一些过敏性疾病。常见的过敏性疾病有过敏性哮喘、过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、各种过敏性皮肤疾病等。

为了减少冬春换季期间老年人过敏性疾病的发生率,在日常生活中要注意以下几点:

- 1.保持室内空气流通,目前室外温度还未明显上升,空调暖气还在使用,老年人不宜长时间处于密闭环境中。
- 2.有自理能力的老年人可以在保暖的情况下出门进行一些适当的户外活动,以呼吸新鲜空气,增强自身体质。
- 3.有的老年人喜欢抽烟喝酒,这对身体本身就是一种刺激,相较于无烟酒嗜好的老年人更容易诱发过敏性疾病,应尽量做到戒烟戒酒。
- 4.饮食方面要尽量清淡,避免食用刺激、油腻食物。
- 5.灰尘、螨虫也是引起过敏的一大因素,家中应该保持干净整洁,多晒被褥,勤换床品,以减少这类过敏原的出现。

汪雁归/文

雨水节气要科学“春捂”

雨水节气养生要防“倒春寒”,还要预防面瘫、腰椎间盘突出症等疾病。

“春捂”要恰到好处

初春时节,气温如果升幅不大就尽量少脱衣。一般日平均气温在10℃以下就需要“捂”。“春捂”要注意“下厚上薄”,“捂”的重点在于背部、腹部、足底。背部保暖可预防寒气损伤“阳脉之海”——督脉,减少感冒概率。腹部保暖有助于预防消化不良和寒性腹泻。因为“寒从脚下起”,足部保暖有助于温暖全身。

护好“面子”防“面瘫”

雨水节气,对面瘫的预防不可忽视。此时早晚温差还是比较大的,要注



意保暖,避免头面部直接吹冷风,特别是酒后及运动后,年老体弱、过度劳累的人群更要注意。

顾好“里子”防“腰突症”

雨水节气前后,腰椎间盘突出症患者会增多。预防方面,要避免久坐、久站、受寒,避免长时间弯腰等,减少腰部劳损,注意适度锻炼,劳逸结合。

蔡蕊琦/文

按揉两穴位有助精神饱满

春节过后,生活回归常态,老年朋友们从亢奋的状态回落,难免会出现无精打采、浑身无力、情绪失落等情况。节后想要保持精神饱

满、心情愉悦,推荐大家按摩两个养生穴位。

涌泉穴。肾经之气如泉水自涌泉穴涌出,而肾气是人体先天之本,肾精充足则耳聪目明、精神饱满,寒湿之气欲入无门。涌泉穴位于脚掌前部1/3处,脚缘两侧连线处(如图示)。睡前可以用手心搓涌泉穴,使其微微发热为宜。

太冲穴。常按压太冲穴可疏肝解郁、调理肝气。太冲穴位于足背侧,第1跖骨间隙的后方凹陷处,每次按揉两分钟即可。



据 CCTV 生活圈