

名人养生

# 百岁教授嗜茶享天年

游修龄(1920-2022),浙江温州人,中国农史学家,浙江农业大学教务处处长兼中国农史学会副理事长、中国自然科学史学会理事。

游修龄生前是浙江农业大学教授,百岁时还能端坐在钢琴前弹唱《送别》。游修龄退休后还治学不辍、玩转音乐、深耕键盘,活得多姿多彩,这取决于他的嗜茶养生经。

## 文理兼通 治学传佳话

游修龄的学术成就震动业界。1972年,他钻研河姆渡遗址出土的七千余年稻谷,证实中国是世界最早水稻发源地,奠定稻作史研究领军地位,他亦是

良渚文化考古早期参与者。这份治学热忱从未消退,95岁时他推出专著《中华农耕文化漫谈》。他文理兼通,记忆力惊人,对历史、音乐、外语皆有见地。他年少时家境普通,任教小学音乐老师时买不起钢琴,便用纸板画琴键练手法,这份韧劲贯穿一生。

## 九旬逐潮 键盘著华章

游修龄生前紧跟时代步伐,86岁开通博客,九旬后每日与键盘为伴,写下《奇妙的语言文字》《敲键乐》等7部著作,累计140余万字。他的《默言集》中既有中外名家品读,也有社会热点思考,字字珠玑藏睿智。他桃李



游修龄

满天下,常与学生探讨问题,百岁寿辰时还在新作上题字赠亲友。

## 嗜茶爱味 自在养天年

游修龄退休后,在儿子儿媳照料下安享晚年,他的午餐简单营养:一碗米饭、五只明虾、三颗肉圆配时令蔬菜,餐后吃少许柑橘。他偏爱鲜海产,喝茶是每日必备,尤爱绿茶且

钟爱夜饮,夜幕降临时泡上清茶,敲字看新闻,茶香伴墨香,自在随心。游修龄家中庭院种满花草蔬果,伏案久了便在院中漫步。他血压略高,不依赖补品,偶尔泡西洋参调理。

## 勤脑平心 长寿有真谛

家人直言,敲键盘、弹钢琴健脑健身,是他的长寿良方。游修龄多才多艺,精通钢琴京胡,年轻时善游泳打乒乓球,95岁仍骑车往返图书馆查资料。他性情平和,身边人从未见他发脾气抱怨。勤动脑滋养心智,平和心安放岁月,和睦家温暖日常,便是这位百岁“潮翁”的长寿真谛。

徐小翔/文

温馨提示

# 特殊人群练八段锦需科学改良

八段锦温和养生,深受中老年人喜爱,但不少人练习后反而出现膝盖肿痛、腰部刺痛、头晕手麻等问题,这多是因为筋骨退化、有旧疾却照搬标准动作,强行发力所致。针对高风险动作,科学改良八段锦才能既养生又不伤身。

## 双手托天理三焦

### 风险提示:

1.动作需手臂上举至极限、颈部后仰到最大限度,中老年人易引发损伤。

2.肩胛骨僵硬者如果强行抬臂,易出现肩峰撞击,诱发冈上肌腱损伤、肩峰下滑囊炎。

3.颈椎骨质增生、椎管狭窄人群过度后仰,会压迫神经根与脊髓,诱发颈椎病,出现头昏、手脚麻木等症状。

4.椎动脉功能不佳者,过度后仰易致脑部缺血,引发头晕甚至跌倒。

### 改良方法:

1.练习前先活动肩胛,通过耸肩、环肩放松关节,提升活动度;若抬臂疼痛,需拍片排查肩峰畸形。

2.改良动作:双手不交叉向上拉伸,头颈保持中立不刻意后仰,温和拉伸颈肩肌肉即可。

## 摇头摆尾去心火

### 风险提示:

1.腿力弱、骨关节病患者,动作摇晃会加重关节磨损,加剧疼痛。

2.腰椎间盘突出的人群,扭转与重力施压,会加重病情,诱发腰痛。

### 改良方法:

1.先强化腿力,通过仰卧凌空直蹬腿、靠墙静蹲提升腿部力量后,再逐步练习。

2.改良动作:采用半蹲位配合轻缓扭胯,去掉摇头与大幅度摇晃,要活动腰胯,减轻腰椎、膝盖负担。



## 双手攀足固肾腰

风险提示:腰椎间盘突出患者,大幅度弯腰攀足会增加腰椎压力,加重突出症状,恶化腰痛。

### 改良方法:

弯腰无需触碰脚尖,手至膝盖后方腘窝处即可缓慢起身,在不加重腰椎负担的前提下锻炼腰肌。

### 重要提醒:

1.练前评估:有骨科旧疾者,应先咨询医生、康复师,确认适配动作。

2.不适即停:练习中出现疼痛、头晕等症状,应立即停止。

3.循序渐进:从改良版练起,逐步增加次数,不盲目追求标准动作与运动量。

林定坤/文

节气养生

# 谷雨养生牢记五要点

谷雨前后,气温回升,降雨增多,空气湿度变大。养生宜顺应自然,养阳祛湿。

**调脾胃。**春属木,与肝相应。体内肝气随着春日渐深而愈盛,在清明、谷雨时节达到最旺。此时如果七情不畅,会影响肝的疏泄和阳气的生发,导致脏腑机能紊乱。过量吃冷饮,胃肠道局部受冷刺激,会导致脾胃虚寒,对身体不利。所以谷雨养生,要注意健脾、祛湿热、疏肝。

**祛湿气。**谷雨后降雨增多,空气中的湿度加大。湿邪入侵人体易影响脾胃运化功能,出现口淡黏腻、食欲欠佳,甚至腹鸣腹胀、大便溏泄等,这些都与湿气困脾有关。所以此时重点是祛湿,不居潮湿之地,不穿潮湿的衣服,开窗通风,加强保暖,多晒太阳,适当运动。

**防过敏。**谷雨前后花粉、柳絮较多,有过敏病症的朋友,建议每天早上

或者外出之前用冷水搓搓鼻翼,可改善鼻黏膜的血液循环,有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。谷雨时节“柳结浓烟,杨飘花雪”,最容易诱发过敏性鼻炎、过敏性哮喘等疾病。因此,过敏性体质的人在这期间要特别注意防护,外出尽量戴口罩。

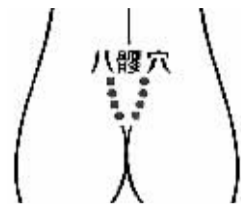
**不熬夜。**谷雨时节,阳气开始升腾,阴气渐消,养生要顺应节气,早

起后锻炼身体,以调养脏气,晚上不能熬夜,因为熬夜会损伤身体的阴液,出现肝血亏损,阳气偏亢,继而阴虚火旺,产生疾病。

**多运动。**《黄帝内经》里就有“广步于庭,被发缓形”的阐述,意思是让人们在这个季节散开束发,宽松衣带,不让身体受到束缚,到宽广的庭院中散步,要以“舒缓”为宜,不宜大汗。尹璐/文

保健支招

## 三叩法 改善气血不通



久坐带来的最大害处,就是会导致气血缓滞不通,破坏机体平衡。经常做一做“叩”的动作,有利于缓解久坐带来的不利影响。

**叩掌根:**双手十指交叉,让两个掌根相互叩碰20~30下,直到掌根发红发热,可促进盆腔的血液循环。

**叩脚跟:**久坐时,可以把脚尖踮起,两脚后跟相互碰撞,然后轻轻落地,重复20~30次为佳,此动作能对足部穴位起到刺激按摩作用。

**叩八髻:**八髻穴是指上髻、次髻、中髻和下髻,左右共八个穴位,分别在第一、二、三、四骶后孔中,合称“八髻”(如图)。叩此组穴位对缓解久坐造成的腰酸背痛、下肢麻木有一定效果。叩完掌根和脚跟,站起来叩八髻20~30下就行,这样可以充分地活血化瘀,消除疲劳。

三叩法不拘泥时间和频率,有空闲时即可进行。

李楠/文

食疗宝典

## 痰热胃痛 试试百合汤剂

胃脘胀痛、呃逆、头晕欲呕、不思饮食,同时伴有口干、小便黄、大便干、舌红苔黄微腻等症状,辨证属痰热中阻、胃气不和。在此推荐一款百合汤剂,能清热化痰、和胃止痛。

**材料用法:**取百合、麦冬、茯苓各15克,乌药、橘皮、竹茹、枇杷叶、石斛各10克,桑椹6克,法半夏5克,生晒参15克(另煎兑服)。本方水煎,分3次温服,服用时兑入煎好的参液,每日一剂,可连服3日,以缓解胃脘不适。

**功效作用:**百合、麦冬、茯苓甘寒质润,共奏养阴清胃、清热生津之功;法半夏、竹茹、橘皮、枇杷叶与茯苓合用,为化痰降逆之常用组合。谢雪姣/文

