

百岁寿星的“休闲养生”

◆ 王明洪

休闲养生又称情趣养生,它是一种以休闲来调节身心健康、陶冶情操,从而达到延年益寿的养生方法。古人云:“人生不能无所适以寄情意。”可见人生在世,总要找一些东西来寄托自己的情感,而高雅的休闲活动正是人们生活中怡情养性、促使人们走向长寿之路的绝好办法。笔者因工作关系曾查阅了大量百岁寿星的养生资料,走访了不少百岁人瑞,发现在一些百岁寿星的日常生活中,其休闲活动的内容颇为丰富,可以肯定地说,他们的休闲活动为其长寿打下了坚实的基础。

■ 读书养生 哈尔滨市香坊区三辅街 103 岁的张合皋一生博览群书,这种嗜好直到百岁以后也未改变。他说:“读书,会从中获得很多可贵的知识,学会很多修身养性的本领,对自己的健康长寿有很大的好处。”张老的话并非没有道理,研究发现:读书不但能增加生活情趣,还能使人摆脱不良情绪的困扰,保持积极向上的心理状态,对身体大有裨益。

■ 钓鱼养生 四川成都青羊区的百岁寿星吴泽铭医术高超。他平生嗜好钓鱼,每当有人问及此事,他总是颇为自得地说:“我们成都大大小小的鱼塘,我都去钓过。”老人认为:钓鱼是一种脑、手、眼相结合,动、静相辅助的活动,不论对脑力劳动者还是体力劳动者都很有裨益。老人 101 岁仍然每天骑半小时的车上医院为民坐诊。

■ 摄影养生 中国第一位摄影记者、104 岁的郎静山一生与摄影结下不解之缘。百岁以后,他仍精神矍铄地活跃在摄影艺坛上。他说:“我没有养生之道,但我想说:摄影远胜于运动。”确实,为了捕捉人世间或大自然美好的瞬间,他跋山涉水,绞尽脑汁,将自己全身心地投入到这种体力与脑力相结合的艺术之中。这也是郎老先生长寿的重要因素。

■ 弈棋养生 原中国象棋协会副主席、百岁棋王谢侠逊一生驰骋



棋场 90 余年,直到百岁高龄时,仍不惮疲劳,欣然开局。他的家人把谢老的长寿秘诀列为四条,其中首条就是弈棋,祖国传统养生学认为:下棋不但能松弛神经,消除疲劳,而且能锻炼思维,增强记忆,保持智力,对人体的健康有着积极的作用。

■ 书画养生 素有“上海第一老人”之称的著名书法家、110 岁的苏局仙认为:他的长寿离不开书法。他从 8 岁开始临池写字,百余年来乐此不疲。写字时,他将臂、膀、指、腕和全身相协调,力注笔尖,全神贯

注,动静结合。他说:“写字如同打太极拳,既能舒筋活血、促使新陈代谢,又可娱乐身心、寄托精神,确实是延年益寿的好办法。”

■ 音乐养生 著名经济学家、百岁寿星陈翰笙在晚年时,迷上了听轻音乐。他说:“听轻音乐不仅可以使人忘却心中的烦恼,把人带入无限美好的境界,而且还可以陶冶情操,享受无穷的乐趣。现代医学认为:不同节奏的音乐对人会起到不同的效果。而节奏明快的轻音乐可激发起人们对美好生活的向往和追

求,这也是陈老得以高寿的重要原因之一。

■ 旅游养生 著名国画家、百岁寿星刘海粟一生遍游五大洲,他曾踏访过欧洲的群山,攀登过阿尔卑斯山,到过日本的富士山,95 岁时,他再次登上黄山,实现了“十上黄山”的夙愿。旅游,成了他长寿之道中的一个重要内容。祖国传统医学认为:游览山川能使人摆脱城市的困扰,情趣倍增,乐以忘忧,对人体的健康十分有利。

■ 种花养生 济南市历城区的百岁寿星孙文元从年轻时就喜欢养花种草,晚年时仍嗜好其道。在他的院子里,种满了石榴、月季、葡萄、菊花等,看上去就像一个大大花园。老人认为:种花既有期待的愉悦,又有通过自己劳动获得报酬的欢乐,同时也丰富了自己的晚年生活,时间一长,必将促进健康和高寿。

■ 唱戏养生 北京市和平街的百岁寿星毕德本对唱京戏情有独钟,有时兴致来了,一口气能唱上好几段,且中气饱满,字正腔圆,还边唱边为自己打鼓点。老人说:“唱京戏能提高文学尤其是诗词的水平,加强记忆和背诵的能力;唱的时候,要气沉丹田,这样能加速吐故纳新,有强身健体的作用。”想来老人的健康不会与此无关吧?

■ 写作养生 著名儿科专家、现代儿童营养学的创始人、102 岁的苏祖斐在百岁时亲自动手,撰写《100 岁时写的回忆录》,作者过人的记忆力为人们所折服。现代养生学认为:写作不但可以挖掘记忆力,开拓思路,使作者产生积极向上的情绪,而且还能提高作者的思维和智慧,从而使作者产生无穷的乐趣,心理上的疲惫也会由此而得到解除。

休闲养生和其他养生方法相比,更容易被人们所接受。为了身心的健康,我们不妨根据自己的个性,培养一些高雅的爱好,让心灵在工作、事业之外多一份依托,既乐在其中,又陶冶情操,也由此而获得良好的养生功效,何乐而不为呢?

品味生活

◆ 张丛笑

易中天教授“品三国”,而不是“说三国”,一个“品”字,让人体会到其味无穷。

今年春节,我去云南的西双版纳旅游,在西双版纳街头,随时可见“品普洱茶”茶馆字样,我便走进一家店里,就见一女子束衣坐了,拿了普洱茶烫了,然后用壶倒入小杯,一杯一杯让客人品味,其间轻声细语,让你了解云南特产普洱茶的渊源历史,再慢慢感受它的独特风味。老实说,过去,我是囫圇吞枣食饮,急急忙忙工作,心里总想工作上的事;至于吃饭,我还从来无“品”的习惯,饭吃饱了事。可近来,对于这个“品”字,越来越觉得其妙无穷。那天,妻从市场上买了几个新鲜黄瓜,我便洗了一个慢慢吃,啊呀,过去也吃黄瓜,但是几口吞吃嚼碎下咽,至于是什么滋味,却未尝出来。这一回,我心中有意要品一下。令我诧异的是,这新鲜黄瓜是那样的嫩脆、甘醇。此时,我便总结我过去的生活,有许多,本是十分有味儿的,可是由于自己的粗心,让生活的很多环节匆匆逝去,并未从中体味和品尝出它的幸福来。

品味生活,就要重视你眼下的生活,要力争走好每一步,“生活的意义在于过程而不在乎目的”。有了品的意识,你对生活就会生出欣赏感,有了享受的心理。而要做到此,就要静。古人嵇康在《养生论》中说:“更有调息静心,常如冰雪之心,炎热亦于吾心少减,不可以热为热,更生热矣。”静下心来,冷静地处理一切事情,遇烦事不快事心理从容,遇紧急事不慌不乱,对于生活链条上的环节滚动,不仅让它滚,而且有意地品味其意境,这样你就会变得超脱、优雅,时觉幸福在身。



服清鱼肝油 有助抗抑郁

◆ 杏林

研究证明,每天吃 1 茶匙(约 5 毫升)清鱼肝油,有助于抵抗抑郁症。挪威研究人员对 2 万多名 40 岁以上人士进行研究,大约 10% 有吃清鱼肝油习惯的人,受抑郁困扰的比率低 30%,而且较少患严重的抑郁症。而从来没有或极少吃清鱼肝油的人,抑郁、焦虑和紧张的情况明显较高。

挪威专家们确信,奥米加三型(ω—III 型)脂肪酸,对脑部有保护作用;因此,它能够降低罹患严重情绪问题的机会。

除了清鱼肝油之外,三文鱼、亚麻子及果仁,都含有丰富的奥米加三型(ω—III 型)脂肪酸,吃这些食物,可起到与清鱼肝油同样的作用。



你会正确打喷嚏吗

◆ 丁永明

打喷嚏是一种反射动作,来得急,去得快,其威力强于咳嗽。

若感觉到想打喷嚏时,别让身体挺直和头颈部后仰,应该让上半身微微向前弯,略做好心理准备,等打喷嚏时顺势稍稍向前,不要刻意用力,更不要将头向前猛甩,避免身体摆动幅度过大,以防肌肉、骨骼受伤。

此外,打喷嚏时应该适度张开嘴巴,让气压释出,以免气体倒灌到鼻窦中去,不宜捏住鼻子,切忌紧闭嘴巴。如果强大的气压直接向上升,灌到鼻窦中或眼球周围,会引发眼球周围、脸部肿胀。

不过,基于公共卫生与礼仪考虑,还是应该用双手、面纸或手帕轻掩口鼻,以免将细菌、病毒传给别人。

临床上,有不少年轻人因打喷嚏引发椎间盘突出,导致腰酸背痛、腿部酸麻无力。这是因为打喷嚏时胸腔、腹腔内的压力会急速升高,若用力过猛或姿势不当,便可引发伤害。此外,不少老年人本身有骨质疏松症,会在打喷嚏后,脊椎出现轻微压迫性骨折或肋骨断裂。

咖啡日饮三四杯

◆ 陈远飞

西风东渐,喝咖啡成为一种时尚。作为饮料,除了补充水分外,咖啡不具备真正意义上的营养价值。但它有独特浓郁的风味,满足人们的口感,成为世界上最受欢迎的饮料,国际贸易天然产品中,咖啡豆产值仅次于石油。

咖啡是用咖啡豆经焙烤和磨碎后煮制而成,约含 800 种风味成分,最主要的就是咖啡因。咖啡因属生物碱,它不是营养素,也不是保健物质。略有苦味,对人体有一定生理作用,扩张血管、刺激神经、促进血液循环,增加供氧量,使饮用者精力旺盛、思维敏捷。

对咖啡和健康的关系,医学界一直在争论,虽然尚无咖啡与某些疾病之间存在因果关系的明确证据,但咖啡对内脏器官的刺激是不容怀疑的,对胃病、心脏病患者,医生肯定会强烈建议停止饮用咖啡,以免加重病情。

美国卫生与人类服务部进行过一次全国性普查,在对统计资料分析后认为,每天喝 3 至 4 杯咖啡,对机体是个缓和的刺激,能消愁解闷,一般浓度的咖啡,每杯含咖啡因约 100 毫克,这个量对身体是合适的。对儿童、孕妇等特殊生理状态的人群,应劝阻他们少饮或不饮。

