

周小燕长寿之道

文 / 祝天泽

长寿有因

98岁的周小燕(见下图)不服老。她每天练气功,每天教学生,她永远乐呵呵地让每一天活得有精神。当别人问她最辉煌时期是何时,她说:是现在,是晚年。我晚年过得最充实、最丰富、最踏实,也最幸福。

周小燕是我国著名歌唱家和声乐教育家。她的歌声曾蜚声欧美歌坛,有“东方夜莺”美称。在上海音乐学院从事声乐教育后,她培养了一批在国际声乐比赛中获奖、享誉国内外的著名歌唱家,如张建一、廖昌永、魏松、李秀英、高曼华等。在中国声乐教育界有“南周(周小燕)北郭(郭淑珍)”之誉。

许多人都说:周小燕能如此高寿,与她长年坚持体育锻炼不无关系。这要追溯到周小燕的少年时代。周小燕的父亲是位爱国银行家,从小要求子女“能文能武”,要有健康的身体。在周小燕11岁时,他就请了一位武术高手和一位9旬老道士来传艺,其中就有打坐与练气功。周小燕学习很刻苦,很快掌握了这两招。“文革”时,她的身体一度不佳,便重拾起少年时代学过的招式进行练习,不久病痛便消失了。从此打坐与练气功再也没有离开过她。而今年近百岁,她仍坚持不断。她说:打坐与气功,与其他体育运动项目一样,有异曲同工之妙,它能改善人的体质,增强人的抵抗力,有祛病延年的功效。

周小燕平时遵守生物钟,生活较有规律,定时睡觉,定时起床,睡眠情况良好。饮食上坚持荤素结合,粗细搭配,每餐稍饱即止,平时坚持多喝水。她心态好,无论顺境还是逆境,都能保持平和的心境。前些年,她被上海市委市政府树为全市人民学习的榜样,但她不骄不躁,在事业上仍锐意进取。她说:工作着是美好的,快乐的,看到自己培养学子,为祖国争得了荣誉,我感到无上光荣和幸福!

唱歌也能促进人的健康。周小燕认为,现代医学证明,歌唱能使人心情舒畅,消除孤独感、寂寞感,有助于健全老年人的心理,减缓精神与智力的老化;唱歌要记住歌词,可使记忆力得到锻炼;唱歌时一呼一吸,能锻炼人的心肺功能,口唇和上腭不断向上提高,可减少脸部皱纹,美化肌肤。“从大的方面讲,教唱歌是为国家培养音乐人才,从小的方面来讲,歌唱也愉悦了人的心情,促进了人的健康。”

幽然与风趣,也是周小燕高寿的一个重要因素。凡是接触过周小燕的人,都说周教授特别开朗乐观。在她身上,有一种朝气,一种幽默感,一种童真。86岁那年,半夜起身,头一晕,她摔倒了。学校党委书记去医院看望她,担心这么大岁数了,万一有个闪失怎么办?周小燕却不慌不忙地说:张书记,你放心好了,我这次摔跤,真的东西一样都没有摔坏,只有一样假的东西摔坏了,那就是假牙!说得大家哈哈大笑起来。她的一位学生对人说道:我是周小燕的关门弟子。此事传到周小燕耳里,她反问道:我什么时候说过关门了?到盖棺的那一天,我才会关门!有一次周小燕的学生、旅美歌唱家李秀英回母校举办独唱音乐会,演出后她与当年学友到周小燕家,畅叙师生友情。周小燕捏了捏李秀英的手臂,夸道:长结实了。李秀英回答说:到处去演出,都是拎箱子拎出来的。这时候,周小燕挽起衣袖,把手臂弯起来,像个健美运动员似的说道:看看我的肌肉,行不行。乐得李秀英笑弯了腰。“咱俩比试一下,谁的力气大。”周小燕支起了手臂,说道:我们掰手腕,看谁赢。于是一老一少掰起了手腕。一会儿,她又推出了沙发,说道:我就睡在沙发上,天天推来推去,秀英你推推看,不一定推得动。就是这样,周小燕不觉得自己老,更不服老。

周小燕的身体状况波澜起伏,好好坏坏。对待疾病,周小燕一是不怕,二是认真对待。1999年春节前夕,周小燕第一次中风,名医给她针灸,从头到脚扎满了针,连舌头上也扎了针,她开玩笑说自己像只刺猬。经过治疗,她终于丢掉拐杖能走动了,说不清楚话的舌头也被治好了。周小燕高兴得像小孩似的大叫:我又能穿高跟鞋了,又能弹钢琴教学生了。她多次病倒,多次奇迹般地再生,究其原因,除了积极、有针对性的治疗外,乐观的心态助了大力!



节气养生

冬季宜蓄积阳气。《黄帝内经·素问》中说:“冬三月,此谓闭藏,水冰地圻,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,……去寒就温,无泄皮肤……此冬季之应,养藏之道也,逆之则伤肾。”故善于养生者,多提倡冬季养生应以敛阴护阳为本。

肾为先天之本,生命之源。在五行之中,肾为水藏,有藏精主水、主骨生髓之功效。肾主封藏人体精气,肾气的盛衰,会直接影响到人体的精力充沛与否。肾气充沛,人的精力旺盛,神清气爽;反之肾气衰弱,就会头昏耳鸣,神疲力衰。冬季天气寒冷,万物生机潜藏,阳气下沉,利于肾脏的吸纳封藏。所以,冬季养生重在护肾。

笔者推荐一套按摩护肾的方

冬季养生重护肾

文 / 邵顺祥

法,效果也很好。具体方法如下:

一,搓脚底、热水泡脚:脚是人体中距心脏最远的部位,脚底又是人体众多经络的汇集处,这些经络都与各脏腑有着密切联系。尤其是脚底心距脚趾1/3处的涌泉穴,是肾经的重要穴位,号称人体的第二长寿穴。每天以手搓抹脚底,可以促进这些经络的活跃,加速脚部的血液循环,保持脚部的温暖,提高人体的免疫功能。具体方法是:以左手搓抹右脚底,自脚后跟至脚前趾,来回反复30~50下;再用右手搓抹左脚底,同样次数,每天早晚各一次。其次每晚睡前以热水泡脚10分钟,可以更好地提高搓脚按摩的功效。东汉神医华佗在《足心道》中说:“春天泡脚升阳

固脱,夏天泡脚暑湿可祛,秋天泡脚肺润肠濡,冬天泡脚丹田温灼。”所以泡脚亦能消除疲劳,温灼丹田,促进脚部的血液流通,对睡眠也很有帮助。

二,搓腰眼:腰为肾之腑,腰部有带脉。通过按摩可以疏通肾腑气血,有补益肾气、强腰健骨之功效。具体方法是:手指四指并拢与大拇指分开。掌心捂伏腰眼处,上下左右搓抹1~3分钟即可。还可以:两脚平行站立与肩平,两手平伸掌心向下,身体上部向左右转动,次数不限,同样能取得相同效果。

上述按摩,方法简单易操作,重要的是每天坚持,持之以恒,就会收到明显效果,不信可以试试。

益寿新知

中年患糖尿病 老年认知衰退

曹淑芬 编译

一项新的研究显示,中年糖尿病患者到老年时,其记忆力和认知能力的衰退速度要比正常老化速度快约5年。比如,一名60岁糖尿病患者的认知衰退情况相当于65岁健康年长者,有时认知功能、记忆功能衰退程度,甚至会影响到日常生活。

美国约翰·霍普金斯公共卫生学院的研究人员对“粥样动脉硬化风险小区研究”(ARIC)数据进行了分析,这项研究从1987年开始进行,研究人员对15792名中年人进行了研究,这些中年人定期接受了认知功能的评估。

研究结果显示,如果糖尿病患者、糖尿病前期病变患者血糖控制不佳,其认知功能的衰退速

度就会增加19%。

发表在最近出版的《内科医学年刊》上的这项研究称,该研究结果表明,如果想在70岁拥有一个健康的大脑,在50岁就应该多注意饮食与运动。从生活和饮食习惯着手,并很好地控制血糖,就有助于预防和延缓糖尿病恶化,进而避免认知功能的大幅衰退。

研究人员指出,要预防糖尿病,就应该注意控制体重与运动,并搭配健康饮食,而这项研究更进一步证明了预防糖尿病的重要性。即使只减去5%到10%的体重,也对预防糖尿病有益处。

译自美国《科学日报》2014年12月01日

饮食养生

杏仁有苦杏仁和甜杏仁之分。苦杏仁供药用;甜杏仁虽也入药,但主要供食用。中医认为,甜杏仁有润肺除燥,止咳滑肠之功效。现代药理研究表明,杏仁中含蛋白质27%,脂肪油53%,碳水化合物11%,还有钙、磷、铁、胡萝卜素和苦杏仁等多种营养成分,尤其富含钙质,含量是牛奶的两倍。另外,微量元素硒的含量也居各类坚果之冠,硒和杏仁中的维生素E结合,能更好地清除人体内的自由基,具有预防疾病和延缓衰老的作用。

杏仁粥既能防治因寒冷干燥而引起的干咳无痰、哮喘和肠燥便秘,还可补充人体内水分,其营养又易被人体消化吸收,故特别适合老年人在冬季食用。

具体方法是:取甜杏仁25克,去皮尖,粳米50~100克,冰糖适量,加适量水。先用大火煮沸,再改为小火慢慢熬至粥熟,佐餐食用。

冬燥喝点杏仁粥

文 / 晓郭

颐养妙招

常练下蹲 防病健身

文 / 郭旭光

日常生活中人们不妨多蹲少坐,这是因为蹲比坐更能消耗热量,此外,人在下蹲的时候,心肺血流量相对充沛,能减少心血管疾病的发病率;下蹲还能加大胸腔和肺的活动范围,从而改善心肺功能,延缓衰老。

靠椅蹲 练习者用自己的背部、腰骶部依靠椅背,下蹲后保持不动。以2~4分钟为宜。

脚跟蹲 脚跟落地,同时足弓部分也可以着地,前脚掌悬空,即脚底的后2/3部分接触地面。由于前脚掌悬空,身体重心向后偏移,因此初次练习时要注意安全,时间控制在30秒~1分钟即可。

太极蹲 双脚尖并拢,双脚跟紧靠在一起,然后双膝弯曲,弯曲到大腿与小腿紧贴在一起,

令经络穴位重叠,互相挤压,可起到推拿、按摩的效果。练习时间1~3分钟。

八卦蹲 八卦蹲是从太极蹲演化而来的,即将太极蹲的下肢并拢变化成下肢分开。两脚分开与肩同宽,两脚平行,双膝弯曲小于90度,臀部不要左右扭,以距地不超过10厘米为佳。练习时间为1~3分钟。

弓步蹲 练习者迈出左脚,右脚脚尖触地呈脚尖蹲状态,两腿成弓步。将身体重量落到两脚之间,每练习30秒调换一次左右脚,以改变两脚的受力情况。

值得注意的是,老年人在开始锻炼时,一定要扶着栏杆、树木、墙壁等固定物。另外,要讲究循序渐进和坚持不懈,这样才能使锻炼者拥有一个健康的身体。