

# 新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

责任编辑:王燮林 视觉设计:黄娟

## 郭兰英谈养生

文 / 祝天泽

### 长寿有因

谁会想到,一位蜚声海内外的中国女高音歌唱家对我国的中医竟如此热爱与了解。不久前一位朋友访问郭兰英女士(见下图),他得知郭女士懂得中医的经络,便有意考考她。“失眠应该按摩哪个穴位?”“三阴交与神门。”“哪个穴位可以降低血压?”“是百会、曲池、太冲和太溪。”“足三里有何用途?”“足三里是人体最重要、最常用的一个穴道,主治数十种疾病,常拍打与按摩,胜过吃老母鸡。”“常按摩涌泉穴有何好处?”“《黄帝内经》说:肾出于涌泉,涌泉者足心也。涌泉穴对人体养生、防病、治病、保健都有重要作用。”没想到,一连几个问题都问不倒郭女士。年已86岁的郭兰英说:中医是中华民族瑰宝,在世界上独一无二。学一点中医经络知识,可以加强自我保健,减少病痛,延年益寿!我常年坚持按摩一些穴位,受益匪浅!

提起郭兰英这个名字,在中国可谓家喻户晓。她是我国民族新歌剧的杰出代表人物,演唱的《北风歌》、《南泥湾》、《我的祖国》、《绣金匾》、《山丹丹花开红艳艳》已成为中国歌曲中的经典。她在歌剧舞台上成功地塑造了喜儿等一系列女性形象,受到广大群众的喜爱。由于对艺术的奉献,她先后荣获中国音乐金钟奖终身成就奖,中国歌剧表演艺术终身成就奖,新中国60年文艺界十大影响力人物。



“如果把人的健康比喻成大厦,运动就是它的地基。”郭兰英从小学戏习武,30多岁拜一位武术名家为师。对拳术、刀剑器械样样精通。经过长期的历练,打下了较好的身体基础。退下来后,她除了常做一些练功的动作外,还与社区的姐妹们一起扭秧歌。平时能走则走,少坐车。她说:老年人选择运动项目,要因人而异,要结合自身条件来进行,切忌强人所难,千篇一律。在实际锻炼中,要注意三点:一不要太激烈,太激烈会伤害身体健康,古人说:宜小劳而防大疲。二时间不要过长,以半小时为宜,以微微出汗为好。三要持之以恒,不要三天打鱼两天晒网,否则没有效果。

郭兰英说,人的饮食以清淡为好,这可以减少“三高”(高血压、高血脂、高血糖)的发生,现在生活条件好了,有些人三天两头往饭店跑,要知道饭店菜肴重盐重油重糖,实在不利于人们的健康。偶尔去去可以,还是自己家的家常菜比较好,油盐糖可以适当控制。郭兰英平时还有两个特点:一是用餐时常饮半小碗老陈醋。“常吃醋好处多,有杀菌、消除疲劳、增进食欲、帮助消化吸收、调节血液中酸碱平衡,防止动脉硬化、降血压等作用。”二是喜欢喝茶水,花茶、绿茶、红茶都喝。“茶为中老年人的最佳饮品,含有多种维生素和氨基酸,对消除自由基、清油解腻、增强神经兴奋,消食利尿、抗衰老具有一定功效。”

郭兰英心态很年轻。她很时尚,外出时总是打扮得漂漂亮亮的,让人眼睛一亮。有时还在舞台上和年轻人一起舞动。她说,“老来俏”是生机与活力的表现,是健康的一种反映。“潇洒大方的仪容能使人感受到自己仿佛年轻了十岁、二十岁甚至更多。老年人不仅因此心里偷说,还会有一种自豪感和满足感。”

郭兰英说:优美的音乐、乐曲能刺激大脑神经系统,促使体内分泌有益身心健康的生物物质,能愉悦身心、消除疲劳、帮助消化、改善循环和增加血液流量,因此被称为“优质的保健药品”。如今郭兰英已86岁了,有时还会登台演唱。从1986年起她在广东创办了郭兰英艺术学校,从事年轻学子的培养工作。从这所学校走出来的青年人,有的成为广大观众喜爱的歌手,有的还获了奖。她说:“音乐丰富了我的人生,音乐也给我带来了快乐与健康。这双重收获让我十分享受。”

### 养生一得

汉代刘向云:“书犹药也,善读可以医愚。”意思是说,读书可以医治愚昧,启蒙心智。书读得多了就能开阔眼界、增长知识。陶冶情操、提升境界,远离低级趣味,也能自行化解各种忧思和愁绪,心态自然就能乐观起来,达到祛病健康又长寿的目的。活到85岁给后人留下近万首诗篇的宋代大诗人陆游,有“病中书卷作良药”,“读书有味身忘老”等名句。宋代大文学家欧阳修也有切身体会,

## 读书有益长寿

文 / 张雨

他曾撰文说:“至哉天下乐,终日在书案。”清代戏剧家李渔说:“予生无他癖,唯好读书,忧藉以消,怒藉以释,牢骚不平之气藉以除。”他读出了延年益寿之道。此外近年辞世的学界泰斗季羨林享年98岁,著名学者南怀瑾终年95岁。他们都是终身手不释卷的人。

陕西的百岁老者李本善的长寿,也是得益于读书。他说:“读书使人聪明,胸怀坦荡,若不读书,人就会愚昧无知,精神空虚,神不

守舍,很不利于健康。”读书是专心致志,聚精会神的最佳境界。

科学研究表明,读书是一种涉及大脑反射和意识的活动。人衰老的本质是细胞衰老,尤其是脑细胞的衰老。“脑强必多寿”,读书不但能开阔思维视野,除却抑郁等不良情绪,还能强脑以达至延年益寿。

郑成功有一名联:“养生莫善寡欲,至乐无如读书”。对于老年人来说,读书不光可以修身养性,还有益长寿。

### 颐养妙招

陶弘景在《养性延命录》里提出:“纳气有一,吐气有六。纳气一者,谓吸也;吐气六者,谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽,皆出气也。”吐纳法指通过呼吸或者伴随发音来调整身体各部机能的气功锻炼方法。

深呼吸即腹式呼吸。从运动的角度讲,就是吸气时鼓起肚子,呼气时充分将腹部排空;从气的角度讲,在运气做深呼吸时,首先要尽量放松全身的肌肉,平心静气地呼吸,然后再伸屈双手,尽放肺腑深深地用鼻吸气,直至不能再吸入空气为止。再将吸入的空气运降至丹田,闭气调息约数秒钟,才由丹田处运作,经肺脏、气管、喉头吐放出来。在吸入空气又将之运入丹田时,闭气调息的时间初时为三至四秒,日后则慢慢练习增加至八秒左右。通过一吐一纳的深呼吸,能促进血液和淋巴液冲击而畅通起来,并恢复各神经系统之间的联系,各神经末梢也就跟着连带振奋起来,直接或间接地刺激到血管作用,肌肉便由于新陈代谢的改善而增进了营养,一些慢性病或内伤就顺乎神经系统恢复正常

## 吐纳法益健康

文 / 隽秀

的机能,达到不药而愈的效果。

吐气的时候,不能把嘴张得太大,要无声,长气,吐完为止。吐气的时候,根据每个字发音的不同,口形有轻微的变化,吐气的部位也不同,要把气出到最长。练气功之前,首先把心定下来,去除一切杂念,进入状态。按照方法做完气功之后,会发现满口生津,然后把津液咽下去。津液是一种重要的生命物质,不能随便吐掉,应做到“津常咽”。

总之,呼吸吐纳法是人类的自然动律,深呼吸则顺其机能而延长之,以强健我体。

### 益寿新知

## 健康饮食预防 II 型糖尿病

曹淑芬 编译

一项新的研究显示,健康的饮食习惯有助于预防女性患 II 型糖尿病的风险。

美国斯坦福大学的研究人员对美国亚裔女性、白人女性、黑人女性以及拉丁裔女性的健康和饮食习惯数据进行了分析。这些女性每四年提供一次饮食习惯信息,跟踪最长达 28 年。

在此研究中,所谓健康饮食是指饱和脂肪、反式脂肪、含糖饮料、红肉与加工肉品的摄取量较低,而谷类纤维、多元不饱和脂肪、咖啡与坚果的摄取量则较高。

研究结果显示,如果亚洲女性饮食健康、均衡,患糖尿病的风险可降低 42%,而拉丁裔女性、白人女性与黑人女性若采用健康饮食原则,患糖尿病几率分别可降低 55%、48% 与 32%。

美国食品与药物管理局指出,像大豆油、葵花油、菜籽油和玉米油等都含有多元不饱和脂肪,而浓郁的起司、全脂牛奶、冰淇淋、棕榈油和椰子油等都含有饱和脂肪,过量摄取很容易损害身体。

### 饮食养生

## 款款药粥 除冬燥

文 / 郭旭光

入冬以来,雨雪偏少,天气显得格外干燥,很多人出现皮肤瘙痒、口鼻咽干、唇裂、鼻出血等现象,这就是平时所说的冬燥。遇此情况,大家不妨服用一些养阴生津的药粥,能起到很好的缓解作用。

**沙参麦冬粥:**沙参、麦冬各 15 克,大米 50 克,冰糖适量。将沙参、麦冬水煎取汁,加大米煮成粥,冰糖调服,每日 1 剂,可益气养阴、润肺生津、化痰止咳。

**银耳大枣粥:**将银耳 5~10 克浸泡发涨,加粳米 100 克,大枣 3~5 枚同煮粥,有滋阴润肺、养胃生津的作用。

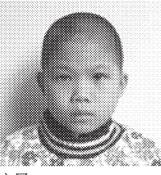
**百合银耳粥:**百合 30 克,银耳 10 克,大米 50 克,冰糖适量。将银耳发开洗净,同大米、百合入锅中,加清水适量,文火煮至粥熟后,冰糖调服,每日 1 剂。可养阴润肺、健脾益气。

**猪肺莲米粥:**猪肺 150 克,莲米 15 克,大米 50 克,调料适量。将猪肺洗净,切块,加清水适量煮沸后,去浮沫,下二米,煮至粥熟后,调味服食,每日 1 剂,可益肺生津、养阴止咳。

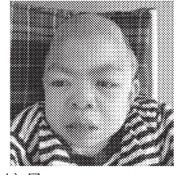
**生地石斛粥:**生地 15 克,石斛 30 克,大米 50 克,冰糖适量。将二药水煎取汁,加大米煮成粥,待熟时冰糖调服,每日 1 剂,可清热凉血、养阴生津、润肺止咳。

### 寻亲公告

为了维护儿童的合法权利,现将有关部门移送来的走失儿童情况进行公告。请走失儿童亲属自公告之日起 60 日内,持有效证明联系认领,如逾期无人认领,视作弃儿安置。联系电话:53019670



编号: 20150102  
性别: 女  
年龄: 7 岁左右  
特征: 身高 118cm, 左上臂见陈旧性疤痕  
捡拾时间: 2015.1.2  
捡拾地点: 儿科医院门诊大厅



编号: 20150201  
性别: 男  
年龄: 5 岁左右  
特征: 身高 102cm, 臀部见大面积胎记  
捡拾时间: 2015.1.22  
捡拾地点: 儿童福利院门口