

新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

田华谈养生之道

文 / 祝天泽

谈到中国电影,满头银发、88岁高龄的著名电影表演艺术家田华(见下图)侃侃而谈,总有说不完的话。她说:除了少数演员外,我们老演员大多退出了银幕。但是他们时刻心系祖国,关注着中国电影的发展,关注着中国电影在世界上的地位。“而今,我的身体状况还不错,要争取活过百岁,亲眼见证中国电影大繁荣、大发展的壮丽景象。”

田华原名刘天花。1928年河北省唐县流行天花,村庄里死了许多人。此时呱呱坠地的她逃过了这一劫,家人人为她起名“刘天花”。她12岁从家乡走出来,开始了对革命和艺术的追求,从此有了一个新名字——依照“天花”的谐音而取的艺名“田华”。她主演了《党的女儿》《白毛女》《花好月圆》等多部红色经典,从而确立了她在新中国电影中的地位。田华还担任过八一电影制片厂演员剧团团长。

田华是个不折不扣的大忙人。尽管“奔九”,但她仍马不停蹄地参加各种社会活动和公益事业,精气神十足。谈到养生之道,田华说:我是四句话——人老了不能闲着,知足常乐,要经常运动,多与青年人交朋友。

人老了不能闲着。田华认为,人退下来后要干点力所能及的工作,或者选择自己一两种兴趣爱好,钻进去。无所事事,久坐久躺,七想八想,这对自身健康是不利的。“拿我来说,围绕我所钟爱的电影,参加与电影有关的社会活动和公益事业,我感到很开心,情趣盎然。当然各人的兴趣爱好有所不同,有的乐于当志愿者,有的爱好旅游,也有的钟情歌咏活动、花卉栽培等。总之以不闲着为好,适当做点事情,对健康是较为有利的。”

知足常乐是田华的人生格言。她说:就拿我的收入来说,与当红青年演员相比,自然差了一大截。但与工人农民相比,那要好得多。比不上,比下有余,我感到很满足。“人对物质生活的追求不能过高,要适可而止。我们在物质生活上要与过去比,与差的同志比,这样一比就满足了,无烦恼,无忧虑,心情愉悦,人就会健康康康。如果这山望着那山高,总感到不满足,满腹牢骚,整日焦虑,身体能好吗?”

经常动动,血脉畅通,延缓衰老。田华有一套自己的锻炼方法。坐时、躺时就顺便支支腿脚、胳膊;在艺术学校闲着的时候就爬爬楼梯。她还常念绕口令,培养自己的记忆力。她认为,老年人不宜剧烈运动,一般以小运动微微出汗为宜。

田华有不少老年朋友。但生活中她也喜欢与青年人交朋友。她说年轻人看问题敏锐,善于接受新鲜事物,办事风风火火,有朝气。经常与他们交流,可以感受到生命的活力,而自己也会变得年轻起来。

田华的身体状也并非一帆风顺,前些年因带状疱疹而住过医院,经医生的治疗,身体恢复得很好。谈到疾病,田华说:老年人因机体老化,抵抗力下降,也会患上这样那样的疾病。关键要做到早发现早治疗,这就要重视一年一次的体检。平时有个病痛的,也不能大意,要及时去医院检查,对症下药。俗话说:小洞不补,大洞吃苦。小毛病不积极治疗会发展成大病,会危及生命。



长寿之道

古法今用

张仲景四季食疗法

文 / 刘锴

传世巨著《伤寒杂病论》是中医史上第一部理、法、方、药兼备的经典,受到历代医学家的推崇。其作者便是东汉医学家、世界医史伟人,被称为“医圣”的张仲景。张仲景除精通医术外,对防病养生也颇有研究,尤其是饮食养生方面。他认为,饮食养生应该做到“两五配四加新鲜”,意指饮食中的主食为五谷相兼,精细搭配;而对副食中菜肴的性味与烹制的味道要五味合适;对所用饮食要四季气候特点相结合,饮食原料要讲究时令新鲜。

春季。张仲景认为,春季食疗养生方面,主食应选用“甘凉”性的小麦加工成的各种面食,再配食一些米粥;副食主要选用“辛甘之品”,如葱、韭菜、胡萝卜、花生、白菜、鸡

肉、猪肉等。因为春天气候温和,人体阳气开始升发,新陈代谢旺盛,用辛甘食品以助阳气,可利于代谢。而配用“甘凉主食”,则可防阳气太盛。

夏季。张仲景认为,夏季食疗养生方面,主食应选用“甘寒性味”的小米,配食一些面食、稀粥并加些绿豆;副食主选“甘酸清润之品”,如青菜、西红柿、冬瓜、丝瓜之类,以及鸡蛋、鸭肉等。夏天热,阳气盛,选用性味寒凉、甘酸、清润之食品,可清热祛暑、护阴。切忌过量食辛辣之品,以免损伤阳气。

秋季。张仲景认为,秋季食疗养生方面,主食、副食均选用“甘润之品”——主食以大米、糯米等谷物为主,并配以面食、白薯等,粥中放些芝麻、核桃仁。副食除多吃各种蔬菜外,还要多吃各种水果。秋季气候凉爽,而多吃“甘润之品”可生津润燥,

烹调味道则以清淡为主。

冬季。张仲景认为,冬季食疗养生方面,主食宜用“甘温性味之品”,如玉米、高粱米面食,并搭配些米面。粥中可放些芸豆、赤小豆。副食应具有滋阴或潜阳、理气功效的蔬菜,如大白菜、胡萝卜、豆芽菜、木耳等。肉类可选用“甘温助阳之品”,如羊肉、狗肉、鸡肉等,可以温补阳气,又避免化火而阴阳失调。烹制的食品,应五味相配,味道略厚,不宜偏食或多食。

在《伤寒杂病论》一书中,张仲景对食疗养生之法有一个特别的提示,即不管春夏还是秋冬,所选用的食材,必须都是新鲜、干净的,决不可选用腐烂、不洁的食材,因为只有选用新鲜、干净的食材,才可以保持食物的足够营养,防止病从口入。

益寿新知

很多人都希望2015年可以活得更健康、更有活力,如果要实现这愿望,进行有规律的运动是非常重要的。一项新的研究显示,年轻、健康的成年人即使只有几天不运动或减少运动量或活动量,也会影响腿部血管内皮功能,其腿部血管内皮功能就会开始衰退。

美国密苏里大学医学院研究人员发现,如果五天不运动,就容易造成血管功能障碍,如果想要恢复正常血管功能,就必须持续运动一天以上,且每天至少要走一万步,才能使血管恢复健康。

人们都知道不运动会对身体造成危害,但这种情况可以逆转。许多研究数据已经显示,无论是患哪种疾病,或人生在哪个阶段,只要愿意多运动,就有助于延长寿命。不过,该项研究却发现,即使仅有短短5天不运动或运动量减少,就会对腿部血管造成伤害,而这样的伤害会维持一段时间,而血管功能需要多花一些时间才能恢复正常。

以前已经有研究发现,如果很少运动或不运动,就会引起体重过重和肥胖等问题,接下来就会产生胰岛素抗性,进而导致II型糖尿病和心血管疾病。

发表在最近出版的《运动医学与科学》期刊上的这项研究称,从该研究结果看来,不运动或少运动真的会影响血管健康,即使只有5天暂时不运动或减少运动量,其血管健康也会受到影响。

研究人员指出,一个人平时每天应走10000多步或以上,如果每天只走不到5000步,持续5天,其腿部血管内皮功能就会逐渐衰退。而维持身体健康的最好方式就是多运动,如果整天坐在椅子上或沙发上不运动,身体就会出问题。

译自美国《科学日报》2014年12月31日

每天走万步

曹淑芬 编译

养生一得

名中医的养生酒

文 / 陈抗美

任职于湖北省中医学院的涂晋文教授是我国著名的中医脑病专家,全国第三批名老中医学术经验继承人的指导老师。涂老虽然已是70多岁的老人,但看上去就像刚50岁出头的中年人。其不仅面相年轻,而且举手投足之间更是充满了不亚于年轻人的活力。涂老在介绍自己的养生保健经验时说,自己近二十年来,每晚临睡之前都要饮一小杯自己配制的药酒。涂老毫无保留地公开了自己配制药酒的配方是:

精选麦冬、生地、山药、红枣、熟地、莲子肉和天门冬各30克,放入1000毫升的优质白酒中,7日后即可饮用。每晚临睡前饮15毫升,常饮可起到安神养精、活血驱邪和延年益寿之良好的功效。

饮食养生

心脏病患者在饮食上要多加注意,别吃热量太高的食物,这会增加心脏的负担,引起不良的后果。改善饮食习惯从而降低胆固醇水平,是避免心脏病的一个好方法。下面介绍百岁国医谭巧凤筛选整理的《心脏病病人日常食疗百科》:

1. 坚果类 杏仁、花生、核桃等坚果富含对心脏有益的氨基酸和不饱和脂肪酸,能有效预防心脏病。
2. 薏苡仁 属于水溶性纤维的薏苡仁,可以加速肝排除胆固醇,保护心脏健康,是很好的预防心脏病和癌症的食物。
3. 黄豆 含大豆异黄酮,抗氧化作用明显,可以帮助体内自由基代谢,从而预防心脏病、动脉硬化和癌症。黄豆具有良好的促进消化和吸收作用。
4. 黑芝麻 含有不饱和脂肪酸和卵磷脂,能维持血管弹性,预防心脏病。
5. 玉米 含不饱和脂肪酸,高达六成的亚麻油酸,是良好的胆固醇吸收剂,对预防心脏病十分有效;玉米放在中药里则有利尿作用,并有帮助稳定血压的效果。
6. 马铃薯 是高钾食物,每百克含钾502毫克。心脏病特别是心功能不全的患者,多伴有低钾倾向,常吃马铃薯,既可补钾,又可补糖、蛋白质、矿物质、维生素,对预防心脏病十分有利。
7. 菠菜 不仅含有多种维生素和抗氧化剂,还含类胰岛素样物质,使血糖保持稳定。菠菜含亚硝酸盐能帮助心脏“通气”,亚硝酸盐可转化成一氧化氮气体,防止心脏缺氧,减低心脏发病率。
8. 芹菜 芹菜因含芹菜碱等物质,可起到保护心血管的作用。芹菜也是富含纤维素的食物,多吃纤维素的食物能降低心脏病发作的危险性。

总之,心脏病的预防要从身体和心理两方面一起着手,强健的体魄和健康的心灵是抵御一切疾病的最好方法,也是心脏病预防的根本所在。

护心食疗

文 / 汪志锋