

长寿有因

中国第一寿星的养生之道

文 / 祝天泽

新疆喀什疏勒县,蓝天白云,环境优美,井水清澈,土地无污染。那里不少老人都很长寿,80—89岁老人有1938人,90—99岁老人有282人,百岁以上老人有24人,是中国有名的长寿之县。而其中的阿丽米罕·色依提老人(见下图),今年已128岁高龄。根据中国老年学学会提供的信息,她是目前中国最长寿的老人。

谈到老人何以高寿,老人的养女塔吉古图说:喜欢劳动,使人体血脉经常畅通,这大概是主要原因吧。年轻的时候,阿丽米罕常年在农田里干活,啥农活都会干,是个好把式。年岁大了,家里人不让她干农活了,老人仍闲不住,承担起了带孙字辈小孩责任,吃喝拉撒,样样都管。“8个孩子都是母亲带大的,孩子们与姥姥可亲了。”塔吉古图说。晚饭后大部分人都休息了,阿丽米罕却与众不同,喜欢散步,常在家附近走上几圈。“她还喜欢赤脚走路,据说这是一种脚底按摩法。人脚底有第二心脏之称,布满了各种穴道,经常刺激它们,可提高人体免疫力。”她的养女说。

老人是个乐天派,人很风趣。一次,一些媒体集体来采访,她穿红戴绿迎接他们。当摄影记者要拍照时,老人说:“我这样打扮可以吗?能否使你们满意?照片登出去会否让人见笑。如果不行的话,可以换一套。”“我是否是全国最老、最快乐的明星?做明星的感觉真好!”惹得大家哈哈大笑。阿丽米罕从少年时代起就喜欢唱歌跳舞,年年唱,年年跳,一直至今。老人特别爱唱情歌,电视荧屏上唱的情歌,她学几遍就能咿咿呀呀地唱起来。每天饭后唱歌是不能缺少的环节。遇到烦心事,老人也会用唱歌来调节情绪,让自己快乐起来。“年轻时爱上个人,想到他要离去我就伤心……”老人柔美的歌声引得周围的人都鼓起掌来。

“生活讲规律,饮食讲营养,不贪吃”,这是老人生活上的一条原则。阿丽米罕很守时,每晚十点必上床睡觉,早上五六点起床,一般能睡上七八个小时。起床后先做礼拜,8点多准时吃早饭。她爱吃面食,还常吃汤饭、白米粥、薄皮包子等清淡、有营养食物,而且吃得很饱。午餐是在12点至1点吃。晚餐很简单,主要是汤面泡馍和白菜汤。老人的肠胃功能特别好,用羊肉洋葱作馅的包子一下子能吃10个,10元钱一串的大羊肉串也能吃上二串。但老人说:我喜欢吃肉,但不管怎么爱吃,每周只吃一次。老人特别喜欢吃玉米糊糊,每周都要喝上几碗。“玉米是个好东西,有极为丰富的营养,具有抗衰老、抗癌作用。据说美国总统奥巴马在读大学时,每天早上要喝一碗玉米粥,入白宫后,每周仍有两次。看来玉米具有特殊功效。”她的养女补充说。

小辈孝顺,邻里和睦,社会尊老爱老,也是阿丽米罕高寿的一个重要因素。1903年老人结婚后一直未生育,后收养了一男一女,而今四代同堂已有40多人。她7个孙子住在喀什,会常买了大包小包的礼品来看望老人,并轮流接姥姥去自家小住。老人喜欢到邻居家串门,聊天讲笑话,邻家的孩子个个喜欢她。自家做了什么好吃的,老人也会主动拿出来与邻居们分享。乡、村、县、市各级领导常来探望老人,或送上慰问金,或送上老人爱吃的食品。在这样爱的温馨氛围中生活,老人深感快乐幸福。

节气养生

春季身体最容易遇到的问题就是肝火旺盛。因此,在饮食上应针对性的采取降肝火的食疗方法。

清淡饮食 降肝火要远离易致肝火旺盛的食物,刺激性的食物容易导致肝火上升,如辛辣、燥热、煎炸的食品,如辣椒、生姜、胡椒、咖喱等。油腻的食物则会加重肝脏的负担,因此,春季养肝,饮食上要注意清淡,以性平味甘清润的食物为主,如百合、栗子、石斛等。

多喝梨水 梨中含有蛋白质、脂肪、糖、粗纤维、钙、磷、铁等矿物质和多种维生素,具有降低血压、养阴清热的功效。煮熟的梨有

古法今用



《内经·素问·上古天真论》中有“美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕”的十四字训诲。它告诫人们:吃任何东西,无论粗劣还是精细的,都要认为它们均很美味可口;穿任何衣裳,无论是美的还是不美的,都要很随意,不挑剔,觉得称心即可;对社会上任何传统

养生一得

常饮苦瓜籽茶好处多

文 / 陈抗美

老人常饮“苦瓜籽茶”好处很多,因为该茶可以起到清心明目、祛火止渴和辅助防治糖尿病等保健作用。

1. 将一至两条新鲜苦瓜里的籽放入杯中,加热水烫一遍到倒掉热水。然后加入已切开的大枣两枚和枸杞子20克,加入热水后代茶饮。每日一剂,可多次加热水饮服。
2. 平时将新鲜的苦瓜籽搜集好后洗净,并放在阳光下晒干。然后装入干净的瓶子里,盖紧盖子后待用。用时取干品5克,按照第一条的方法泡茶饮服即可。

春季降肝火从饮食入手

文 / 刘玉雯

助于肾脏排泄尿酸和预防痛风、风湿病、关节炎,梨还具有润燥消风、醒酒解毒等功效,因此春季降肝火的食疗中梨当属最佳食物。梨水食疗法:川贝母10克捣碎成末,梨2个,削皮切块,加冰糖适量,清水适量炖服。

菊花薄荷茶 菊花、薄荷各3克,泡水喝即可。菊花具平肝明目、解热养阴之功效,薄荷疏肝可解郁。

枸杞菊花茶 胎菊花6朵,枸杞和开水适量,春季常饮有降肝火之效。

吃草莓 对于肝火旺盛的人

古人养生“十四字诀”

文 / 曹月琴

风俗习惯都要乐意相处,不要动辄就看不顺眼;无论社会地位高低都不要引起内心羡慕。凡能力争做到上述十四个字,就可以经常保持愉悦的心境。反之则会无端产生不称心、不愉快甚至厌恶、愤怒、妒嫉、悲观失望的情绪。相关生理研究表明,前者对身心健康颇有益处,而后者日久天长则可引起很多诸如偏头痛、高血压、冠心病、心肌梗塞甚至恶性肿瘤等病患。

心理学认为,人的情绪并非是一种消极的内心体验,而是一种能对人的心理和行为产生重大有益的或有害的力量。当情感发生时,通过特定的途径所激发神经系统的活动,会产生激素的分泌异常并引起人体内部器官一系列变化,最终影响生理功能,或促进健康或诱发疾病。

生理学还认为,大脑皮层的活动在情感中起着非常重要的作用,同时又对皮层下的活动起到调节作用,从而可有效控制情感的进行和表现。这足以说明情绪完全是受意识和意志来制约的。一旦懂得了上述道理,

益寿新知

常喝酸奶降低糖尿病风险

文 / 隽秀

英国剑桥大学研究人员最近在《糖尿病学》的报告显示,常喝酸奶的人患Ⅱ型糖尿病的风险明显降低,其他低脂发酵乳制品也有类似作用。该研究对4255名志愿者的日常饮食进行了长达十余年的跟踪研究,结果显示,常摄入酸奶、干奶酪等低脂发酵乳制品的人,患糖尿病的风险比其他人降低两成以上。其中,喝酸奶降低患糖尿病风险的效果最为明显。与

来说,草莓既能养肝,又是去肝火的高手。从中医角度讲,草莓性凉、偏酸甜,能养肝护肝,又因红色入心,可去心火。此外草莓是典型的浆果,维生素C的含量丰富,有助于人体吸收铁质,使细胞获得滋养。但草莓是凉性的食物,脾胃虚寒、容易腹泻和胃酸过多的人,要控制用量。

吃西红柿 西红柿含有丰富的维生素,营养丰富,还能够清热解毒,平肝去火。

吃苦味食物 主要包括苦瓜、杏仁、苦菜、苦丁茶、芹菜等,能够解热消暑、消除疲劳。

我们就可以借助于这种意志活动,有意识地来控制并调节自己的情绪。

毋庸置疑,上述古人养生“十四字诀”,就为我们提供了培养良好情绪、把握良好的心境,行之有效的最佳方法。它包含着极其丰富的心理学思想,使我们不能不对早在两千多年前古人的超前认知感叹不已,故而有此“十四字诀”的教诲。实话实说,在不良心理和多种社会因素所引发之身心疾患日益频繁的今天,它能实实在在地帮助人们树立正确的心理卫生观念,最终达到延年益寿之目的。由此可见,早在两千多年前的古训——“美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕”这十四字诀,时至今日仍不失为行之有效,并颇能被现代社会所借鉴的养生之道。

但愿我们在目前的任何环境场合中,都能够以古人这“十四字诀”而怡然自得、知足常乐。在衣食住行和处世当中,不断排斥任何有碍身心健康方面的不良刺激,不断诱发并保持愉悦的良好心境,以尽量避免各种身心、情志方面的疾病。

不喝酸奶的人相比,平均每周饮用四份125克装酸奶的人患糖尿病的风险会显著降低。酸奶等低脂发酵乳制品中含有丰富的维生素和矿物质,这些物质都已经证明对人体健康有益,牛奶转化成酸奶的发酵过程还产生了益生菌,是重要的有益物质。这些营养成分对糖尿病起到一定的预防作用。

编译自2015年2月6日《糖尿病学》杂志(Diabetologia)