

新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

谢芳的养生之道

文 / 祝天泽

长寿之道

著名电影表演艺术家谢芳把退休生活称为“人生的第二起跑线”“人生第二春”。她说:如何度好“第二春”,我想首先要有个总体安排,每天哪个时段做什么,应该有序地进行。其次要认真落实,按部就班地照着去做。静动结合,有劳有逸,这样才能有益身心,促进长寿。相反杂乱无序,日夜颠倒,劳逸失衡,就会危害自己的健康。每个老年人都应该懂得这个道理。

谢芳是湖南益阳人,较早从事歌剧和影视工作,主演过歌剧《小二黑结婚》、《白毛女》和《刘三姐》。她的电影三部曲——青春之歌》、《早春二月》、《舞台姐妹》已成为银幕上的经典。在上个世纪五六十年代,她是全国广大青少年心中的偶像。近年来谢芳在一些影视剧中客串老太太,有时也在广告中出境,与丈夫一起参加一些文化和影视活动。

谢芳从不避讳谈养生。她说:养生是调养生命,使自己延年益寿,这是人生的好事,何乐而不为呢!我的养生之道有四条——

谢芳喜欢写作。在一些报刊上,常可以看到她写的随笔、散文以及谈影视作品的文章,内容丰盈,文笔优美,令人折服。她还每天写几千字,入夜躺在床上构思、打腹稿,历经几年努力完成了18万字长篇小说《不沉的湖》和长篇回忆录《往事匆匆》。谈到写作、出书,谢芳说:而今出书已非作家、科学家专利,普通人也可写书、出书。每当提起笔来,心中便激情澎湃,春意荡漾,似乎忘记了年龄,回到了青涩的年轻时代。手捧出的书,总有一种成就感,喜滋滋的。写作太美妙了,它给人生带来了别样的快乐!

生活中不能没有绿色,这是谢芳的人生哲理。在她家的房前屋后以及阳台上,她种植了数十种花草,每当气候转暖时,姹紫嫣红,一片春色。谢芳说:绿色花草是人类健康的因子,它通过感官给人以向上、朝气的感觉,使人们的心灵得到滋润。同时还能提供充足、新鲜的氧气。再说翻土、浇水、剪枝、拔草、治虫等轻微劳动,最适合老年人养生的需要了。

也许是演过歌剧的原因,歌唱一直是谢芳的所爱。晨起后,她会对着窗外练练嗓子,唱上几句。有时参加文化、影视活动,她会受邀与老伴一起登台演出,唱过的歌有《我心中的玫瑰》《望星空》《幸福在哪里》《为了谁》等。她说:唱歌是抒发自己感情,表达自己心声的一种好方式,同时也是一项健身活动。长时间的腹式呼吸,可提高肺活量,改善一些脏器功能。不少歌唱家都很长寿,除了其他养生之道外,唱歌也起了一定辅助作用。

垂钓也是谢芳的所爱。人们常可看到,她与丈夫穿着戴风帽的外衣,拿着长长的钓鱼杆与一些钓具,蹬着防水的旅游鞋,朝着北京的著名鱼塘而去。由于钓技娴熟,她还两次获得过中华名人垂钓俱乐部组织的钓鱼比赛冠军。谢芳说:垂钓是一项有益的休闲活动,也是一种内养功。心静神凝,有利于全身气血畅通;收获后会带来一种喜悦感;小疲劳有利于修身养性。

除了以上四条外,平时谢芳注意遵守生物钟,坚持多走路、饮食上追求多样而清淡、努力睡好八小时觉等。

谢芳说:我经历过战乱、贫困,这是什么滋味?人生感悟使我懂得,快乐和健康才是而今人们最值得珍惜的。她还说:人老了一定要学会自己调节自己,养生之道倘若若有数十条,但积极与乐观的精神状态是最重要的!健康、长寿的金钥匙就在你的手中。



节气养生

夏季又被人们称为“苦夏”。炎热的夏季,许多人喜欢进食凉性的食物用以解暑,还有的人经常开着空调降温,这些都消耗了人体的阳气,会使人感到身体疲惫,精神消沉,也就是人们常说的亚健康状态。夏季应提倡多睡午觉。根据《黄帝内经》睡眠理论,“午”时是人体经气“合阳”的时候,睡午觉只需在午时(11时至13时)休息半个小时即可,因为这时是“合阳”时间,有利于养阳。

中医认为,即便身强体壮的人,在连日的高温里也难免睡不好、吃不香、没精神、易烦躁等现象。可见,夏天是很容易“伤神”的时节。此时,若每天中午坚持睡半个小时的午觉,将有助于人们清醒头脑,恢复精神,从而有利于身体健康。夏季睡午觉,可在短时间内提升人们的精神,坚持睡午觉顺应了自然的规律。

夏季睡午觉养阳

文 / 隽秀

夏天,人们都要养成睡午觉的习惯。因为夏天昼长夜短,加上天气燥热,人们往往入睡很晚,次日很早就会醒来。从睡眠时间上

来说,单靠晚上是不够的,中午睡上半个小时,当然是很必要的。夏天,气温高,身体的新陈代谢旺盛,能量消耗大,大脑容易疲劳,所以,一吃过午饭就昏昏沉沉,打不起精神了。这时候睡上一觉,让大脑和全身各系统都好好地休息一下,补充上午消耗的能量,以保持充沛的精力完成下午的学习和工作。中午是一天当中最热的时候,过于疲劳又是发生中暑的诱因,所以,在野外工作的人,睡好午觉还有助于预防中暑。

养生一得

提高免疫靠胸腹

文 / 郭华悦

胸腹对健康的重要性,其实早在古代就已经为人们所认识到。

古人的医书中,屡屡提到和胸部以及腹部有关的保健方式,早已屡见不鲜。而根据现代的科学的研究,人体免疫力的强弱很大程度上和胸腺素有关。在过了青春期后,胸腺素的浓度越来越低,这也导致了免疫力的下滑。

其实在此之前,尽管热衷于养生,但并未意识到胸腹的重要性。后来有一段时间,一是身体抵抗力明显下滑,经常感冒发烧;二来,体重却直线上升,屡次减肥均以失败而告终。无奈之下,同事介绍了搓胸揉腹的保健方式,抱着姑且一试的心理,决定试一试。

和胸腹有关的保健操,古代医书中提到了两种。一种是搓胸,将右手置于右胸上方,手指斜下,用力搓至左腹;反之,将左手置于左胸上方,用力搓至右腹。每天搓五十到一百下,可以刺激胸

腺,促进胸腺素的分泌,提高人体的免疫力。

胸部靠搓,腹部则用揉。右手掌从肚脐左上方揉起,沿顺时针方向,揉五十圈以上;接着,左手从肚脐右上方揉起,沿逆时针方向揉同样的圈数。揉腹可以健脾胃,促进肠胃蠕动和消化液的分泌,从而达到强身健体的目的。

坚持了一段时间,效果挺明显。首先,觉得身体没那么容易感冒了;其次,体重也得到了控制。而且,对于我这样的懒人来说,搓胸揉腹的保健操,不需要投入太多的时间和精力,也更容易坚持下去。

搓胸揉腹,简单易行,且没有时间和环境的限制。起床时、饭后以及睡前都可以进行,次数和时间长短也可以依据个人的需要不同,而具体设定。而且,对多种疾病,都有不错的效果,只要持之以恒,便能提高身体的免疫能力。

益寿新知

营养素预防大脑老化

曹淑芬 编译

大脑健康是保持健康生活的第二个重要因素,而想要维持大脑健康,除了生活习惯,饮食也是非常重要的。美国食品科技学会出版的《食品科技》杂志最近指出,以下八种营养素与食物有助于维持大脑健康:

1、可可黄烷醇:可可黄烷醇与改善循环系统和心脏健康很有关联,有初步研究发现,这种成分似乎也有助于改善记忆力。大脑齿状回与记忆退化有关,2014年的一项研究显示,可可黄烷醇也许可促进大脑齿状回功能。

2、Omega-3 脂肪酸:长久以来,很多研究发现 Omega-3 脂肪酸对心脏健康有益处,这种营养素对认知功能也有正面影响。曾有老鼠实验发现, Omega-3 多元不饱和脂肪酸补充剂可以提升识别记忆与空间记忆,而鲑鱼、亚麻籽油等食物就含有丰富 Omega-3 脂肪酸。

3、脑磷脂和磷脂酸:曾有两项研究显示,脑磷脂与磷脂酸这两种成份结合在一起,对老年人的记忆力、情绪、以及认知功能等都有益处。

4、胡桃:2014年曾有老鼠实验

发现,饮食中适量补充核桃,似乎可以减少阿尔茨海默氏症风险,并延缓病程。

5、胞磷胆碱:人体细胞中,可以发现胞磷胆碱这种天然物质,而这种成分有助于大脑发育,帮助调节记忆和认知功能,使神经元沟通更顺畅,并保护神经结构免受自由基伤害。

6、胆碱:胆碱与肝脏健康和女性健康密切相关,这种成份也能帮助大脑细胞沟通。此外,大脑老化时,大脑化学成分容易出现变化,进而导致认知功能衰退,胆碱也可以帮助预防这种现象。饮食中,胆碱主要来源为蛋类食物。

7、镁:医生常建议严重脑震荡患者摄取镁补充剂,像鳄梨、黄豆、香蕉、以及黑巧克力等食物都含有丰富的镁。

8、蓝莓:蓝莓含有高浓度花青素,这种类黄酮成分可帮助抗氧化和抗炎。适量摄取蓝莓,或可促进大脑神经讯号传递,对改善神经认知功能颇有益处。

译自美国《科学日报》2015年04月15日

颐养妙招

耳鸣耳聋按阳谷穴

文 / 郭旭光

耳鸣、耳聋是中老年人的常见病症。据临床统计资料表明,60岁以上的老年人中有30%~50%患有耳鸣、耳聋,65岁以后达72%,而且患有心血管病、糖尿病者高于健康人群。经常按摩手腕可治疗耳鸣、耳聋。

中医认为,心主血脉,可濡养滋润耳窍,若心之气血不足,肾精亏损,则耳鸣。手腕上有阳谷穴,可达耳中,并联络心脏,对治疗耳鸣、神经性耳聋有明显效果。

方法:伸开右手,手腕小指根部连接手腕横纹处,即为阳谷穴。拇指压住阳谷穴按压3分钟,然后按揉另一只手的阳谷穴。每日两次,早晚各一次。长期坚持可预防听力下降。患者不妨一试。