

新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

长寿之道

李伦新谈养生

文 / 祝天泽

李伦新先生爱牛。在他家“乐耕堂”书房里,放着从各地买来的各式各样的牛:铁铸的水牛、黄杨木雕的黄牛、玻璃制作的荷兰乳牛、贝壳制作的牦牛……他常以鲁迅先生的名言“吃的是草,挤的是奶”自勉。日前,笔者采访了这位年已高龄的作家。

早在上世纪50年代,李伦新就是一位才华出众的文学青年,在报纸杂志上发表过不少文艺作品。在反“右”运动中遭遇厄运,改正后重新回到上海工作。他先后当选过南市区区长、区委书记,后调任上海市文联党组书记、文联副主席等职。在繁忙的从政之余,他笔耕不辍,作品有长篇小说《梦花情缘》、《非常爱情》、《银楼》(与他人合作)。中短篇小说《梳头娘姨传奇》、《候鸟之旅》等,并有数本随笔散文集。

李伦新先生说:“健康、养生对人生来说至关重要。一个人要为社会多做一些事情,为国家多作贡献,就必须要有健康体魄的支撑。如果三天两头患病,力不能支,何以能挑起革命的重担呢?”在这方面李伦新是有深刻教训的。

由于长期超负荷工作,劳累过度,有一天李伦新突然病倒在工作岗位上,被送至医院治疗。等他醒来后,医生提醒他:不能在过度劳累了,否则将付出生命的代价。这一病倒把他惊醒了,知道“人在健康上不能像牛那样只吃草,而要建立健康的生活方式,平衡饮食,适当运动,把身体锻炼得棒棒的,这样才能为社会做更多的事情。”从此他调整了自己的工作方式,把健康真正摆到自己的议事日程上。他狠下决心戒掉了有30多年烟龄的香烟;平时生活做到有劳有逸、有张有弛;饮食上减少油腻荤菜的摄入,而尽量多吃一些水果和蔬菜。

李伦新先生还根据自己伏案时间长、走路不多的特点,自编了一套健身操,这套健身操组合了太极拳、练功十八法、按摩、工间操等内容,每天坚持30分钟做操。多年来,他风雨无阻,从不间断。冬天则每周坚持一次游泳。如今年已高龄的李伦新身板硬朗,思维清晰,腿脚活络。他还经常过过瘾,练练笔,时不时地在报上发表一些随笔、散文。

李伦新先生说:“一个人要健康长寿,还要重视精神营养,应从优秀文学、音乐中吸取精华,陶冶情操,培养健全的性情。”因此,他平时常读一些文学名著,看一些优秀的戏剧电影,在美妙的艺术世界里神游,参加一些有意义的社交和联谊活动,与一些知识富有的人交往。由于心胸开阔,遇事想得开,平时烦恼就少。

李伦新还十分注意排除精神上的干扰。人生活在现实社会中,难免会有各种各样的烦恼,但放在心里会危害人的精神健康。他总是在每天临睡前利用洗澡沐浴的机会,努力抛开烦恼,然后平静入眠,使自己第二天仍保持最佳的精神状态,开开心心过好每一天。这是他养生最重要的保证。

李伦新先生不仅是位健康生活方式的实践者,更是位热情的宣传者。他不仅自己在报上发表了多篇谈健康、谈养生的文章,还与他人合作编纂了一本健身的书籍。此书由于内容贴近生活,贴近实践,深入浅出,颇受欢迎。由于笔者从事健康教育活动,李伦新先生特地赠送了我一本。他说:“我们正面临着实现民族伟大复兴的目标,只有人人都成为真正的健康者,我们的民族才能成为身强力壮的民族,每个公民才能挑起自己身上的重担。此书在普及健康知识,倡导健康的生活方式上能起到一点绵薄作用,这是我最大的欣慰了!”



养生一得

随着人们生活水平的提高和保健意识的增强,越来越多的人加入冬泳队伍,成为冬季健身的一道亮丽风景线。一些高血压患者也兴致勃勃步入其中。

高血压患者真的适宜冬泳吗?专家给出的答案是否定的。

不错,高血压患者可以在医生的指导下,参加适宜的体育锻炼(如慢跑、散步等)。但是,冬泳是在强冷环境下的一种健身活动,先是冷空气的刺激,接着又是冷水的强冷刺激,全身皮肤的血管发生急剧收缩,强迫表皮血管中血液回流内脏及深部组织,因而会引起血压的暂时升高。有关研究机构曾对某冬泳群体进行过调查,在他们下水前和上岸后分别进行血压测量。结果,所有人都表现为血压升高,血

颐养妙招



搭脉数数法 清晨醒来,先赖床3分钟,以让体内各脏器逐渐苏醒,恢复正常功能并调节好情绪之后,便可平心静气地搭脉数数。先数一数脉搏每分钟跳多少次,再感觉一下脉搏跳动是否规则。因为通过脉搏可反映出机体的健康状况,所以每天观察脉搏跳动次数的变化,是获取人体健康信息,实行自我监测的有效方式。

步行数数法 步行健身的好处路人皆知。步行时可以心里默默地数数,也可以轻轻地数出声音来,

饮食养生

立冬后,吃点枸杞可以有效延缓衰老,有助于人体阳气生长。

中医很早就有“枸杞养生”的说法,认为常吃枸杞能“坚筋骨、轻身不老、耐寒暑”。所以,它常被当作滋补调养的良药。《神农本草经》记载:枸杞味苦寒,主五内邪气,热中、消渴,久服坚筋骨,轻身不老。《本草汇言》认为枸杞能使“气可充,血可补,阳可生,阴可长,风湿可去,有十全之妙焉。”根据传统中医学理论,枸杞的主要功能是通过补肾而生精血,精生则充髓,骨髓充盈则阴血得以滋生,肝血自能随之充盈。

不妨试试“冷水擦身”

文 / 霍雨佳

压升高的程度不同,88%的冬泳者,血压都升高了20至40毫米汞柱。对正常人来说,这种“暂时升高”并无大碍,但高血压患者的血压本来就高,舒张压经常在100毫米汞柱以上,而且多半还患有程度不同的血管硬化,血管弹性程度较低,能否经受住那个突然性的血压“暂时升高”,就是个未知数了,至少,发生脑血管破裂(即“中风”)的可能性比常人要高许多,甚至“突然死亡”的可能性都是存在的。

当然,也有许多高血压患者参加冬泳,经受住了“考验”,身体安然无恙,甚至达到了健身效果。但这并不排除高血压患者参加冬泳的“非安全性”。所以,一些保健学家提出了一种既健身又安全的“折中建议”:高血压患者不宜进行强

冷刺激的冬泳锻炼,但可以进行一般的冷水锻炼,最好的形式是冷水擦身,因为刺激强度不大,高血压患者的身体容易接受。这种“冷水擦身”,也要注意循序渐进和科学操作:可以从深秋或初冬开始冷水擦身,水温不宜过低,以后再根据身体耐受程度逐渐降低一些,动作要轻柔,用力要均匀,先擦上半身,然后,披上衣服坐下来擦下半身。切忌低头、弯腰和起身动作过猛。有些高血压患者,症状较重,伴有头晕目眩,“起点”就要更低些:开始只用冷水洗脸洗脚,坚持一段时间后,症状有所改善后,再用冷水擦身。

当然,对一些不适宜游泳的其他慢性病患者,或是不会游泳的中老年人,冬季进行“冷水擦身”同样也有不错的锻炼效果。

别出心裁“数数”养生法

文 / 拂晓

尤其在空旷无人的地方还可以高声数数。长距离步行时既可以屈指计算行程,也可通过硬币来记数。即每走100步,便把1枚硬币从左边裤袋内移自右边的裤袋中。到达目的地时,数一下有多少硬币,就能马上计算出步行的总数。当然,若条件许可使用计步器的话则就更加方便了。

登楼数数法 刚开始登楼健身的人都会有这样的体验:每爬上一层楼就会消耗一定的体力,连续爬上六七层楼后则会感到气喘吁吁。但如果边爬楼边数台阶的级数,结果马上就大不一样了,会有一种积极向上情绪油然而生,在身体得到锻炼的同时,因其心情得到愉悦而会并不感觉到累。

制怒数数法 众所周知,由于怒气伤肝,因此对人体健康的伤害极大。当偶遇某些令你勃然大怒的事情时,数数可以助你控制不良情绪。在发怒前不妨先强制自己从1慢慢数到9,再将舌头在口中缓缓地旋转9圈,或用手提拉耳垂9次,同时,想想这件事到底是否值得如此大动肝火。如此这般,怒气便会自行消除大半。

止痛数数法 当身体的某个部

位产生疼痛,但又暂时需要忍耐时,只需通过数数,同样能够转移患者对疼痛的注意力。可将手轻轻放在疼痛处,一边轻轻按摩一边数数,当注意力被转移后,疼痛则会自然而然地有所缓解。

进餐数数法 进餐时细嚼慢咽不仅能帮助消化,有效减轻胃肠道的负担,并且更有利于人体对营养的吸收。如果你有进餐时狼吞虎咽的不良习惯,不妨通过数数来加以纠正。进餐时可边咀嚼边数数,每次最好能达到30次以上,尤其胃肠道功能欠佳的老年人,更应如此。

保健数数法 数数养生法也可与日常保健活动紧密结合起来。起床后可一边梳头一边数数,从前发际往后脑勺慢慢地梳36下,可使白发变黑;刷牙时可一边刷一边数数,尽量将牙齿里里外外都刷个遍,可少得牙病;洗漱完毕,临窗远眺,双眼从上下左右转动运目36次,能预防近视;坐在沙发上看电视的同时,可边叩齿,边数数,每次36下,可以健齿益寿;晚上临睡前躺在床上,也可边揉腹边数数,顺时针和逆时针各揉36次,能有效防治便秘;失眠时可以反复从1数到100,一直数到昏昏欲睡为止。

冬吃枸杞抗衰老

文 / 隼秀

《本草纲目》记载:枸杞,补肾生精,养肝,明目,坚筋骨,去疲劳,易颜色,变白,明目安神,令人长寿。枸杞由于其延年益寿的功效又名“却老子”,擅长明目,俗称“明眼子”。

当代临床应用的结果表明,枸杞叶代茶常饮,能显著提高和改善老人、体弱多病者和肿瘤病人的免疫功能和生理功能,具有强壮肌体的作用。对癌症患者配合化疗,有减轻毒副作用,防止白血球减少,调节免疫功能等疗效。

进入冬季,人们将自己裹进厚厚的棉衣中以助自身阳气抵御寒冷。枸杞子能够平补阳气,天天服

用,特别是配伍羊肉、肉苁蓉、金匱肾气丸等一起食用,有助于人体阳气生长,抵抗自然界严寒。

枸杞也宜煮粥,它可以和各种粥品搭配。南宋著名诗人陆游得享高寿,部分原因正是在于他坚持每天喝枸杞粥的养生经,才能让他得以长寿。陆游在晚年因肾功能欠佳,且眼睛昏花视力不济,大夫建议他多吃些枸杞粥来补养,为此他作诗“雪霁茅堂钟馨清,晨斋枸杞一杯羹。”枸杞子性味甘、平,具有补肾益精、养肝明目的功效。枸杞含有多种维生素和β-胡萝卜素等营养物质,能有效延缓衰老。