

百岁将军张玉华的养生

文/艾里香

长寿之道

开国将军张玉华老人,为抗战老同志乘车方队成员,在天安门广场接受祖国和人民的检阅。虽然已是百岁高龄,但老将军依旧是衣着整洁、举止文雅,无论是行、坐,都不失军人风度。其养生长寿之道,值得人们借鉴学习。

在“胜利日”阅兵式上,人们特别记住了那位身着八路军军装,胸前挂满勋章,久久行着一个标准的军礼的参阅老兵——百岁传奇将军张玉华。然而很多人不知道的是,他阅兵时坚定有力敬军礼的右手,曾经在抗战中被子弹打穿,这颗子弹至今仍留在他体内。提到阅兵敬礼的镜头,老将军面露微笑:“这个动作很自然,我们这些抗战老兵经过天安门,回想起当年在战场上浴血杀敌、不怕牺牲的场景,会自然而然地举起右手,向党和人民敬个军礼。”

张玉华将军有着无私无畏的高风亮节。老人是本次南京战区参加阅兵职务最高、资历最老、战功勋章最多的老将军。阅兵前,组织上特意安排老将军坐在第一方队第一排,左边第一位,后来由于拍摄角度有问题,组织上表示要将他调整到第二位,老人二话没说,主动让了座位。对此,老将军说:“不管在战争年代还是平时时期,都要服从组织安排。”日常生活中他也始终是一个听党话跟党走的老战士,这也充分体现了老人的宽厚胸怀。

张将军对别人十分慷慨,乐善好施,对自己却很抠很省。他家中的家具都是30年前的;早餐常常稀饭配咸菜,晚餐馒头地瓜粥;穿的衣服还有打着补丁的。老将军有次在战场上负重伤,是当地淳朴善良的老百姓救了他,不仅把他从困境中救出,还为他医治伤口。所以老将军后来总说,他的母亲有三个,一个是生母,一个是党母,还有一个就是给了他温暖和帮助的人民母亲。正是怀揣这份感恩之心,老将军在离休后几十年如一日,勤勤恳恳,为老百姓送去爱心。

戎马岁月对张将军影响深远,生活起居习惯上也有军人作风。比如老人有个特点,在任何时间任何地点都能充分睡眠,不那么讲究作息规律。除此之外,老人至今还保持着部队的优良作风,比如不爱麻烦人,一直坚持自己能做的事情自己做,打扫房间、叠被子都是亲力亲为,不让他人代劳。老人身体更硬朗的时候,亲自为困难群众送米、送油。他每个月的工资的80%都会拿出来捐款,帮助困难群众。也正是因为坚持做慈善近30年,张将军曾在2012年获得“中国好人”称号。

张将军的心情也格外开朗。有时天气好,老人还会到郊外垂钓,经常把钓来的鱼分享给社区工作人员,还会把自己种的青菜、茄子送给社区,甚至在初秋时摘来桂花,插在瓶子里,送给社区。在别人心中,老将军是一个朴实、慈祥、心怀他人的邻居老爷爷,不论是他的善良,还是他的爽朗笑容,或是他带来的桂花香,总让人心温暖。据熟悉老人的工作人员介绍,老人过去还很爱好画画,水平还不低,但是由于嫌作画时间太长,耽误他读书看报,逐渐就放弃了这项爱好。

张将军心胸豁达,坚守着活到老、学到老、奉献到老的人生信条。在老人的书柜前,一张已经泛黄、落款为江宁淳化中心小学的老奖状上写着:“奖给热情关心少年儿童健康成长的张玉华同志。1988年元月”。更引人注意的是,老人把这张小学颁发的奖状,和多幅与国家领导人的合影珍藏在一起。

节气养生

今年的12月22日(农历11月12日)是一年二十四个节气中的第二十二个节气——冬至。按惯例冬至是按天文来划分的的节气之一,古称“日短”、“日短至”。冬至当天,太阳位于黄经270度,阳光几乎直射南回归线,是北半球中全年白昼时间最短的一天。冬至过后,随着地球在绕日轨道上的运行,阳光直射地区便会逐渐北移,从而使北半球的白天逐渐增长,而夜间时间则逐渐缩短。按照传统时令养生而言,冬至前后的“养生、风俗、进补、起居”这四个方面异常重要,具体内容如下:

养生 冬至养生之要诀主要概括为:早卧晚起,必待日光。宜温暖衣,饮食方面不可贪凉以利于养阴,宜减酸增苦以养心气。药宜沉,以顺“封芷”,宜常用温热养肾之方,填补精血为来春生发之本,并添加阳气。

敬礼者为张玉华将军

茶叶除作饮料外,其入药治病,亦堪称上品,中医认为,茶叶性味苦、甘、凉,入心、肺、胃经,有清热除烦,清利头目,消食化积,通利小便之功,适用于热病烦渴,风热头痛,食积不消,小便淋涩等。药理研究表明,茶叶中所含的茶碱,能兴奋高级神经中枢,加快

冬至养生“四要素”

文/曹月琴

本,并添加阳气。

风俗 按传统做法,我国大部分地区习惯自冬至日起“数九”,每九天为一小节,共分九九八十一天。就此,,民间还流传着一首传统民谣:“一九二九不出手,三九四九冰上走,五九六九看河柳,七九河开,八九燕归来,九九加一九,耕牛满地走。”民谣生动形象地反映出不同时节的变化。在冬至这天,我国大多食俗是吃饺子,故有“冬至饺子夏至面”一说,但在南方却有吃馄饨或汤圆的食俗。

进补 冬令进补的最佳时间是冬至后的前“三九”。入冬后,人体生理活动处于抑制状态,新陈代谢也随之减慢。而根据中医“冬主藏闭”之理念,冬藏精系自然规律,冬令进补可使营养物质所转化成的能量储存于体内,以滋补五脏。进补的方式一般有两

消食化痰有茶膏

文/胡献国

种,一是食补,二是药补。俗话说“药补不如食补”,其实是有一定科学道理的。体质为阳虚的人,其食补应以羊肉、鸡肉等温热性食物为主;羊肉、鸡肉具有温中、补精、填骨髓之功效。阴阳俱虚以牛骨髓、蛤蟆油等为宜,具有壮阳、滋阴之作用。而阴虚体质则可补鸭肉、鹅肉等,其性味甘平,据《本草纲目》曰:“鹅肉补五脏、止消渴、补虚益气。”此外,甲鱼、龟肉、莲藕、木耳、瘦肉、蛋类及豆制品等也是不错的选择。

起居 在养生学上,冬至之所以是一个较重要的节气,主要是因为“冬至宜养生”所致。一般来说,人至中年以后,即应不断加强健身活动;具体讲可分以下三个方面:首先要经常参加体育锻炼;其次要注重精神方面的调养;最后要注意节欲保精。

饮食养生

血流,促进胃液分泌,使消化液增多而达到助消化,消食积的作用。其提取物茶色素有降压、降脂、扩张血管,防治高血压、高血脂、动脉硬化、冠心病、老年性痴呆、中风后遗症等作用。

观察发现,茶叶制膏有消食化痰止咳作用,介绍几则,供选用。

1.消痰止咳膏:雨前茶50克,蜂蜜500克,猪板油100克。将茶叶用水4碗煎至2碗,去渣取汁,纳入蜂蜜、猪板油,文火收膏即成。每次20ml,每日3次,含服,或温开水适量冲饮。可消痰止咳。适用于咳嗽。

2.红茶膏:红茶50克,蜂蜜500克。将红茶择净,研细,水煎4次,四液合并,文火浓缩,加入蜂蜜煮沸收膏即成。每次20ml,每日3次,含服,或温开水适量冲饮。可

颐养妙招

中医称大椎穴、合谷穴、关元穴、足三里穴为“四大保健穴”,具有防病治病的特殊功效。许多古代的养生学家每天坚持拍打揉按这些穴位,持续数年后终身无颈肩腰腿痛之苦,偶有胃肠不适或者身体疲劳,对保健穴位进行拍打揉按,很快就会缓解。现将这一古法具体介绍如下。

大椎穴 大椎穴位于第七颈椎棘突下凹陷中。具有振奋阳气、散风解表、开窍醒脑的作用。主治劳伤、感冒、头痛、眩晕、抽搐、肩背酸痛等症。常拍打此穴,可预防感冒、退热止痛、健脑益智等。具体方法是:两手同侧向后甩,用手掌用力拍打大椎穴,以局部有痛感为宜,可反复拍打数次。

拍打揉按保健穴

文/隽秀

合谷穴 合谷穴位于拇指、食指伸张时,第一、第二掌骨之中点,稍偏于食指处。具有清热解表、通络镇痛的作用。主治感冒、头痛、牙痛、口眼歪斜、风疹、口齿不灵等症。常揉按此穴,可防治感冒、防止口臭、止咳、通便等。具体方法是:可用揉、按、掐法等,轻重适中,使合谷穴处有酸胀感为宜,每次左右合谷穴各百下。

关元穴 任脉穴,位于脐下三寸,腹中线上,是著名的“强壮穴”,具有温肾壮阳、培元固精、理气祛寒等作用。主治阳痿、心悸、腹痛、气喘、小便不利、脱肛等症。常拍点按此穴,可提高性功能、调整心律、温暖子宫、强肾壮腰、通利二便等。具体方法是:先用拍打法,后用点揉

法,交替使用,使局部有热胀感为宜。点揉时,用中指垂直点揉。

足三里穴 足阳明胃经穴,位于膝部髌骨下三寸,距胫骨前嵴外侧约一横指处,屈膝或平卧时取穴。具有调理胃肠、补益调气、增强体力等作用。主治劳伤、胃肠炎、失眠、心律不齐等症。常拍打揉按此穴,可调整胃肠功能、血压和心律、消除疲劳等。具体方法是:可交替使用拍打、按压、揉推法等,使局部皮肤发红发热,并有酸胀感为宜,每次左右足三里穴各百下。

拍打揉按法,简便易行,不拘体位。特别是拍打法,还可刺激手掌上的劳宫穴、十宣穴等数十个穴位,对调整脏腑功能有良好的作用。