

杨在葆的养生之道

文/祝天泽

在笔者 25 平方米的客厅里，悬挂着书法家、著名电影表演艺术家杨在葆先生赠送的“生命的快乐在于体魄健康，心态光明”的书法作品，雄浑的笔力，苍劲的字体，使居室生辉。日前笔者就健康问题采访了他，杨在葆说：健康比金钱更重要，她是生命的基石，也是人生、事业的支柱。人要有所作为，健康起着至关重要的作用。一个弱不禁风的人，一个重病缠身的人，其生活的质量可想而知，更不要说挑起工作的重担了！

英雄、硬汉、首长……这是著名电影表演艺术家杨在葆在银幕和舞台上经常塑造的角色。曾在上海青年话剧团、上海电影制片厂当过演员的他，主演过《年轻的一代》、《从奴隶到将军》、《原野》、《血，总是热的》、《代理市长》等影视剧，曾三次获得“金鸡”、“百花”奖最佳男演员的殊荣。

平时杨在葆十分重视对健康知识的汲取，北京电视台的养生堂是他较爱看的一档节目，报纸来了总要浏览一下健康版面。他尤爱看《黄帝内经》，这本中国历史上较早谈及养生之道的书，他反复看了几遍。谈起健康、养生之道，他一套一套的，十分熟悉、内行。杨在葆说：现在经济发展，社会稳定，物质生活充裕，医疗条件改善，人们都希冀自己长寿能活过百岁，这是一种美好的愿望。要把愿望变为现实，这里关键是要实行健康的生活方式。而今七十、八十、九十岁甚至百岁老人越来越多，这是社会兴旺发达的一个重要标志！

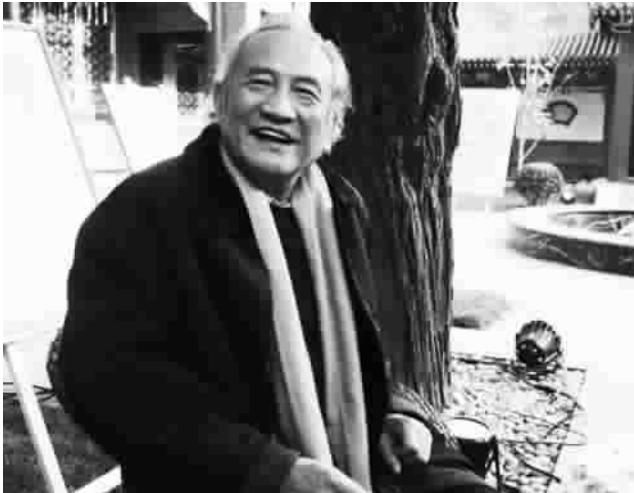
杨在葆又说：我不像有些演员，有好几个保姆伺候着。我就是一个普普通通的老头儿，爱吃五谷杂粮，爱吃时新的蔬菜水果，也吃点荤菜，过平常人的日子。现在很多人都有高血压、高血脂、高血糖，我觉得这是吃出来的。吃饭七分饱，吃得清淡些，就可以避免这些疾病缠身。如果觉得饱才停筷子，那就晚了，坏就坏在最后几口。因此我们要管住自己的嘴巴，学会口欲上的克制。

在饮食上，杨在葆爱吃粥。他特别推崇陆游写的食粥诗：世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。他说：“粥是天下第一补品，不但软和适口，容易消化吸收，而且多具有健脾养胃、生津润燥的效果，对老年人益寿延年有益。”在不同的季节，杨在葆喜欢喝不同的粥。如在冬天，他经常喝温胃健脾的八宝粥；在春天，喝菊花粥，养肝解毒；在夏天，喝绿豆粥，清热消暑；秋天，喝百合莲子粥，安神补心。“在粥里如多加糖，会造成老年人胃肠消化功能下降。进食糖过多，易产生腹部胀气，而且阻碍营养的吸收。”

退休后的杨在葆如今住在北京一幢普通的民居里。他喜欢阅读，各类书籍都看，尤其喜欢古文，如《古文观止》、唐诗宋词和《黄帝内经》等。近年来他创作了数十首古体诗词，打算出一本小书以自勉。他说：“我是位耄耋老人了，仍要不断地用脑，不断地刺激它，这样脑细胞才会减缓退化的进程。”

杨在葆对书法也情有独钟。他喜欢临各种名家的字帖，每天练字不断，技艺长进很快，还加入了中国书法家协会。有的人写字为了赚钱，但杨在葆挥毫泼墨是为了公益。这些年，哪里发生地震开展赈灾活动，哪个地区贫困孩子上学有困难，向他索字组织拍卖，他总是有求必应。前些年广东举办孔子文化节，他的一幅“龙”字拍得 12 万元，全部捐给了慈善机构。杨在葆说：看到灾区人民走出困境，看到辍学儿童背着书包去上学，我心里有说不出的高兴！

杨在葆认为：环境的优劣与适宜度，对人的心态影响很大。比如常去公园走走，看看蓝天白云，旅游观赏山水风光，就会觉得心旷神怡。在家庭里，亲情、孝心浓郁，也会给自身带来快乐与愉悦。杨在葆特别提到他的第二位夫人，“我前妻因病于上世纪 80 年代初去世，自从她来到我家后，把前妻的儿女视同己出，体贴、关怀备至，对我也百般照料，实在令人感动。她是位贤妻良母，是位伟大的女性。而今我身体还不错，这与她营造的温馨家庭氛围不无关系。”



节气养生

“万物皆生于春，长于夏，收于秋，藏于冬，人也亦之。”“冬，终也，万物收藏也。”也就是说，冬天是进补的绝佳季节。高吸收，低消耗，滋补效果十分显著。自然而然，“补冬”这一汉族节日饮食习俗逐渐形成。所谓“补冬”，就是在立冬之后想方设法大力进食营养滋补身体。根据中医的理论，入冬即补并不是一个好的选择，反倒是到了冬至再补，才能有最佳效果。中医素有“冬至一阳生”之说，意思是人体内阳气蓬勃生发，最容易吸收外来的营养，发挥其滋补功效。冬至是一年中人体阴气极盛而阳气始生的转折点，滋补自是事半功倍。

结合“三九补一冬来年无病痛”的古代养生智慧来调养身体是最为正确的食补选择。古时的冬至很热闹。“北方食饺，南方吃粳，冬至狗肉香天下”就是从古流传至今的冬至风俗。至于吃狗

人到了一定年龄，就会出现脚干、脚裂的现象，脚后跟也不像年轻时那样光滑了，现向你介绍一个治疗验方：

用艾叶 500 克，红花 100



颐养妙招

冬天是吃白菜最好的季节。这个季节的白菜，不仅价格便宜，而且营养价值较高，含有 90% 以上的纤维素，还含有维生素 C、维生素 E 等。在寒冷的冬季，用白菜来养生，是冬冬区别于其他季节最大的特色。

白菜含水量很高，而热量很低，所以常吃白菜能护肤养颜。冬季空气干燥，寒风对人的皮肤损害很大，白菜中含有丰富的维生素，多吃白菜，可以起到很好的护肤和养颜的效果。中医还认为：白菜性味甘温无毒，有“养胃生津、宽胸除烦、消食下气”之功。民间有用白菜烹汤中放适量冰糖食用治“百日咳”；李时珍认为：“止热咳气嗽，冬汁尤佳”；用“三根汤”（白菜根、萝卜根、葱根合煎汤）治感

三九补一冬

文/隽秀

肉也成为很早以前就有的冬至风俗。入冬吃狗肉的确有进补的作用。李时珍在《本草纲目》说：“狗肉能安五脏，轻身益气，宜肾、补胃、暖腰膝、壮气力、补血脉、实下焦。”因此，从医学和养生的角度来看，冬至吃狗肉的风俗还是不错的。

冬令进补常选择于冬至日开始。温而不散、热而不燥、温热养阳是进补食谱的主要调性，而饮食调养则是最主要的调养方式。生冷少食，燥热不宜，滋阴潜阳的食物最为上等。

虽然说冬天是身体积蓄和保养的好时机，但适可而止、因人而异也很重要，切勿盲目进补。过多的进补不仅给肠胃造成很大的负担，损伤肠胃功能，还会适得其反。无论什么补药，长时间过多服用，必然会产生毒副作用。黄芪在高热、大渴和便秘等实热证时服用，会危害健康。患有肾结石和高血压等实证的老年人，服用人参可使病情加重甚至发生意外。过量服用参茸类补药，可引起腹胀、不思饮食。

进补还要注意的一点就是切勿以药代食、重药物轻饮食。中国古人早就有“医食同源、药食同根”之说。许多食物同时又是有效的药物，合理调节饮食，也能起到帮助治疗作用。多吃南

瓜可改善血糖，多吃萝卜可健胃消食、顺气宽胸、化痰止咳等。

“补冬”的最大误区就是不分虚实、不分对象、人人都补。冬季严寒，老百姓总觉得家人都要补补，以使得身体健康，安全过冬。然而，实际上并非每个人都不要冬令进补。体质强健的人就不需要进补，身体虚弱的人，才适宜进补。这样才能对症下药，起到补益强身的作用。

中医强调进补的原则是“虚则补之”。非虚证患者是不需要进补的。而虚证又分阴虚、阳虚、气虚、血虚和气血两虚等，对症服药才能补益身体。不分虚实诸症，乱用补药，只能越补越糟。因此，冬季进补要想辨别体质，明确是否需要进补；然后再根据自身体质特点，决定如何进补。

“补冬”从实际出发，去什么补什么，切记盲目跟风，人家补什么我就补什么。比如体质偏热的人吃狗肉就易流鼻血，患糖尿病、高血压、冠心病的病人和消化不良的人不宜吃高热量和高脂肪的东西。

冬天食补忌油腻，以清淡为主。进补时，要使肠胃有个适应过程，最好先做引补，一般来说，可先选用炖牛肉红枣、花生仁加红糖，亦可煮些生姜大枣牛肉汤来吃，以调整脾胃功能。



养生一得

克。平均分为 20 份，每日 1 份加食醋 100 克，花椒 20 粒，食盐 2 勺。用纱布包裹加水煮开——用水量为漫到脚踝处即可，趁热泡脚，以 15—30 分钟为限。

本方既可以祛除脚上的坏

祛除脚上老皮验方

文/徐淑荣

死老皮、老茧、冻疮、裂口、灰指甲、脚癣以及多年不愈的鸡眼等，还能使你的脚光滑细腻，又因为脚为人体的第二心脏，所以还能对你的全身脏器起到通经、活血、化淤作用。此验方应该可以解决你“脚上”的毛病。

冬吃白菜很养生

文/高中梅

冒；用白菜煮汤泡脚防治冻疮。此外，生白菜捣汁饮服还能解酒、捣烂贴敷还对治面部粉刺有一定作用。

白菜富含膳食纤维，能起到润肠通便的作用。对于容易上火的人，多吃大白菜有清火作用。大白菜，以叶为主，少量菜帮加水煮，不加油盐，可适量放少许辣椒、花椒或是去皮生姜。每天肚子饿了就吃，连吃三天，不吃别的食物，第三天除了吃白菜叶外可再喝些白菜汤。这种吃法排毒效果奇佳，对便秘或者肠胃不健康的人是一次大扫除。如果每个月能坚持一次，或者一次能增加到七天更佳。

另外也要提醒大家，白菜最好是现吃现做，最好不要吃

剩菜，剩的白菜尤其是隔夜的白菜会产生一些毒素。

吃白菜还可以防癌。由于白菜最易消化，含铁量较高，常吃可防缺铁性贫血；富含钙、磷、维生素 C 等有助于儿童生长发育；一杯熟的大白菜汁能够供给几乎与一杯牛奶一样多的钙，有的人不爱喝牛奶，可以通过食用足量的白菜来获得很多的钙。美国纽约激素研讨所的科学家发现，中国和日本妇女乳腺癌率之所以比西方妇女低得多，是由于她们常吃白菜的缘故。白菜中有一些微量元素，它们能辅助分解同乳腺癌相接洽的雌激素。白菜中还含有微量的钼，可克制人体内亚硝酸胺的生成，起到一定的防癌作用。