

新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

李雪健的养生之道

文/祝天泽

长寿之道

“完美的人生是不可能有的,但只要活着就是美丽的,所以要珍惜生命,珍惜生活。”

“工作呀,就是药!工作起来我就心情愉快,血液就畅通。”

“不碍事的,不要紧张,不要背精神包袱,该怎么生活就怎么生活,轻装前进,免疫力提高了,病就好得快。”

这是德艺双馨的著名影视艺术家李雪健在患病时常说的几句话。这些话对一些慢性病患者来说无疑是金玉良言。

李雪健原是空政文工团一名跑龙套的演员,但他刻苦钻研,孜孜以求,成长为一名出色的影视表演艺术家。在数十年的艺术生涯中,他刻画和塑造了一系列个性鲜明、独具特色的人物,如《渴望》中宋大成、《焦裕禄》中的焦裕禄、《杨善洲》中的杨善洲、《水浒》中的宋江、《少帅》中的张作霖等。入木三分的演技,栩栩如生的人物形象,在中国影视史上留下了浓重的一笔。他获奖众多,有梅花奖、金鸡奖、百花奖、飞天奖、华表奖、白玉兰奖等等,是中国老年演员中获奖最多的一位。而今李雪健担任中国电影家协会主席。

人生道路并不平坦,充满了坎坷与曲折。2001年,李雪健参加电视剧《中国轨道》拍摄。早在动身前李雪健的身体就出现了一些状况,鼻子上长了一个小疙瘩,可是爱戏如命的他揣着消炎药就出发去了西安外景地。直到一个月后,李雪健的妻子于海丹到剧组探班,发现疙瘩越长越大,才拉着他到医院去检查,被确诊为鼻咽癌。在明知自己患癌的情况下,李雪健还是坚持拍完了这部戏。在癌症化疗期间,每次去都是于海丹陪着他去。李雪健在家休养时,于海丹从老李的营养摄入到日常生活的安排,可谓精细周到,体贴入微。年纪尚小的儿子还给爸爸写了一封信,信中有道:“爸爸您病了,我虽不能来照顾您,但我会时时想念着你。祈祷着,祝福着,有妈妈一路陪伴,你一定会迎来明媚的阳光。”

经过一段时间的调养,李雪健终于见到了灿烂的阳光。他战胜癌症,重新回到镜头前,每年都要接拍三四部影视剧。谈到抗癌的体会,李雪健谈了四点:一,要冷静对待,莫恐惧。面对恶疾,如果精神负担过重,产生恐惧心理,就会降低人的免疫力,反而会加重病情,对康复极为不利。二,要相信科学,相信专家与医生。该化疗的就化疗,该打针的就打针,该休息的就休息,不要自作主张。三,与家庭的安排、护理相配合,用李雪健的话说:



我主要是听媳妇的。正是在亲人的关怀下,他才勇敢地迈过了这道坎。四,与癌症作斗争,既要有坚强的意志,又要摄入充足的营养,日常生活中还要注意找乐子。

谈到养生,李雪健说:世界卫生组织提出的“健康四大基石”——心态平衡、适当运动,合理膳食、戒烟限酒,很重要,这是总结了世界上数亿人健康、长寿之道得出的,是经验之谈。我在生活中是积极贯彻的:

常动动。人体不动,血脉不畅,就会加快衰老步伐。李老把参加拍戏视作最大的运动,闲暇时也会去散散步。他说:生命在于运动这句话讲得太有道理了。

拒绝不良生活方式。“不良生活方式是滋生疾病重要原因。”生活中李雪健坚持做到“五不”“三乐”,“五不”是:不吸烟、不暴饮暴食、不憋便憋尿、不吃无证摊贩上食品、不开夜车(在家里)。“三乐”是:知足常乐、自得其乐、助人为乐。

生活规律化。每天按时睡觉按时起床,有序有规则地生活,这是保障身体健康的重要条件。如果生活杂乱无章,黑白颠倒,势必会降低人体免疫力,为病毒、细菌入侵敞开了大门。

注意科学调节。科学调节是“生命之水”长流不息的重要保证。因此不能蛮干,不能大规模的身体透支,不能把生命的弦始终绷得紧紧的。要注意劳逸结合,一张一弛。“不懂得休息的人就不懂得工作”,这句话要切记。



关注“新民银发社区”,就是关心自己,关心父母,关心父母的父母

银发无忧

疝夏亦称湿阻、苦夏,西医称之为夏季低热或先兆中暑。其主要症状表现为:随着天气炎热经常感到头昏脑涨,头痛,四肢沉重,全身无力,胸闷气短,低热不退及心烦多汗,倦怠嗜睡等;并口淡无味,食纳呆滞,日渐消瘦。年老体弱者更易,因此,应引起足够重视。

疝夏应以预防为主。疝夏患者多是体质虚弱、脾胃

老人防治疝夏

文/郭旭光

功能欠佳者,故在暑湿的夏季易旧病复发。平日要注意经常参加体育锻炼,如慢跑、打太极拳、气功及自我保健按摩等,都可增强体质,提高机体对高温和高湿天气的适应能力。身体强壮了,可有效减少疝夏发生。另外,可辨证服用人参5克,连服5~10天;或用五味子9克,代茶泡饮,夏日常服可预防疝夏。患疝夏症的病人,其胃

肠道的消化功能一般较差,因此要少吃或不吃油腻性食物,多吃些蔬菜、瓜果(尤其是西瓜)等清口易消化的食品。同时可常服藿香正气水(丸或口服液),清暑化湿,以恢复胃肠的正常生理功能。

另外,可取炙甘草3克,五味子3克,知母6克,元参6克,党参9克,麦冬9克,水煎温服,对疝夏有良好的治疗作用。

颐养妙招

日本历史上是个短寿国家。近五十多年日本人均寿命大幅提高。如今日本已是世界人均寿命最高国家。日本百岁以上老人如此之多、均寿如此之高,其长寿养生之道是什么呢?具体到百岁老人的每个人身上,长寿养生秘诀不一而足,这里简单收集并整理部分经验。

愿日本百岁老人的这些宝贵经验能给中老年人以启迪。

实际上,年逾百岁却是可以实现,只要有信心和努力就有希望。不过,年逾百岁也不是一蹴而就的,需要长期坚持良好的生活习惯,几十年如一日。

● 养成充分咀嚼的进食习惯

百岁老人升地三郎一直谨遵母亲的教诲,在吃饭时务必细嚼慢咽,养成充分咀嚼的进食习惯。即使是喝粥或吃腌渍的海带,他都严格地咀嚼数十次再咽下,从不懈怠。现代研究发现,人们在咀嚼食物时,可以增加唾液的分泌量,增强消化系统的功能,加快脑部的血流速度。因此,在进餐时细嚼慢

年逾百岁不是梦

文/隽秀

咽的人,其大脑会更有活力,记忆力也会更好。实际上,升地三郎的记忆力一点也不比年轻人逊色。

● 注意腿部肌肉锻炼

日本的百岁老人银样曾经认为,人体的衰老从双腿开始。人体肌肉七成以上在肚脐以下。肚脐以下的部位缺乏肌肉感,意味着衰老的开始。下半身缺乏肌肉感,容易导致高血压、心脏病、糖尿病、前列腺疾病、癌症等。因此想要长寿必须加强下半身肌肉锻炼。可以尝试每天适度运动,每天散步三十分钟,但也不能过度。有人喜欢暴走,有人喜欢登山。这样的运动老年人还是适可而止。

● 不服老的精神支撑生命

日本的老年人普遍有不服老的精神。奥村土牛年逾百岁,被有些日本人称为“画圣”。在九十岁时,他仍以富士山为题,继续进行艺术创作,可以说是不服老的代表人物之一。升地三郎也把“永不服老”作为人生的信条。从百岁开始,他每年都进行环世界一周的巡回演讲活动。

迄今为止,他的足迹已经遍布许多国家。在访问巴西前,他专门请家庭教师教自己学习葡萄牙语。此前,升地三郎已经掌握了英语、德语、俄语、汉语、韩语五门外语。在年过百岁之后,他的好奇心、进取心反而越来越旺盛。

● 心态乐观不精于世故

日本有一电影《寅次郎的故事》很受欢迎,日本百岁以上老人都非常爱看。日本百岁老人普遍认为,人不能太精明,太精明的人烦恼也多。日本百岁老人白滨曾说:“每天要多说多笑。”对于精于世故的人来说,这似乎有些愚蠢。然而人们对一切坏事物都保持乐观心态,看似愚蠢但确实是长寿的重要原因。老年人应以养生为中心,不要做过分浪费心神的事。有的老人愿意买卖股票。殊不知整天看股票行情很影响心情。每日心情随股票行情大起大落上下波动,加之坐在那里一动不动,四肢无法动弹很难做到养生。如不要去想不高兴的事,每天都让自己生活在快乐之中。

饮食养生

胃痛,又称胃脘痛,以胃脘部经常发生疼痛为主症,其主要部位在胃脘近心窝处,痛时可牵连胁背或兼见恶心、呕吐、吐酸、嘈杂,大便溏薄或秘结,甚至呕血、便血等症。多见于急慢性胃炎、消化性溃疡、胃癌、胃肠神经官能症等。

中医认为,本病多为外受寒邪,病邪犯胃,或肝气郁结,横逆犯胃,或脾胃虚弱,中焦虚寒所致,夏季气候炎热,人们常喜吃生冷食品,更

夏令胃痛粥疗三方

文/胡献国

易导致本病发生。因而温中健脾,理气止痛为常用方法,现介绍二则药粥方,既可防,又可治,效果较好。

1. 吴萸干姜粥:吴萸萸2克,大米50克,干姜3克,葱白2茎。将吴萸萸择净,研为细末;姜葱洗净,切细;大米淘净,放入锅中,加清水适量煮粥,待熟时调入吴萸粉、葱姜等,再煮一、二沸即成,每日1剂。

2. 二椒扁豆佛手粥:川椒、胡椒各5克,扁豆15克,佛手10克,大米60克。将二

椒、佛手水煎取汁,加扁豆,大米煮粥服食,每日1剂,连续3~5天。

3. 砂仁丁香粥:砂仁、丁香各3克,大米50克,生姜3片,红糖适量。将砂仁、丁香择净,放入药罐中,加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,加大米煮粥,待沸时调入红糖、姜末等,煮至粥熟即成,或将砂仁、丁香研为细末,待粥沸时与姜末、红糖同入粥中,煮至粥熟服食,每日1剂,连续3~5天。