

我国第一代电视工作者陈铎养生之道

文/祝天泽



长寿之道

身材魁梧,满头银发,戴着一副方形眼镜,一派翩翩学者的儒雅风度,他就是我国第一代电视工作者、原央视著名节目主持人陈铎。当谈到健康时,年已79岁的陈铎说:健康对人生来说相当重要。有了健康,才能干出一番事业来;有了健康,晚年的生活质量才有保障。

陈铎1939年生于上海一个贫困家庭。他是党一手培养起来的我国首批电视工作者。1958年9月,陈铎除了在央视播新闻外,还参与了各种电视节目的演播与制作。1982年,陈铎与中央广播电台播音员虹云参与了《话说长江》电视连续节目的播讲,激情昂扬、气势磅礴的声音,倾倒了亿万观众,使他一夜成名。此后他又担任了《话说运河》《蜀道》《万里海疆》《开发大西南》《长征五十周年》《长征六十周年》等大型连续节目的主持人。同时他参与了许多大型文艺晚会,是央视外国译制片的导演和演员;还主持过《天涯共此时》《兄弟民族》《周末文艺》等节目。

说到白发,陈铎很坦率地讲述了自己白发的故事,然后幽默地说:革命革到自己的头上,受到冲击批判,熬成了白发,这是“文革”给我留下的纪念。有的人劝我染发,把它染成黑发,我想还是顺其自然好。而今年近8旬,也该满头白发了。

在饮食方面,陈铎注重调配与平衡,荤菜也吃一些,但喜欢吃新鲜爽口的蔬菜和瓜果。对生冷食品,他特别小心,以防发生肠道传染病。为保证体内足够的水分,他常喝含盐的凉开水、绿豆汤、酸梅汤、茶水等。早晨起床后习惯空腹喝一杯水,白天再喝三杯水。

陈铎说,我晚年身体健康,精力充沛,其中一个重要原因是一直在工作。数十年如一日,已经习惯了这样。他说,有一句话叫“工作着是美丽的”,我从事的是电视工作,确实是美丽的。我的工作是没有重复的,随时都有新鲜的东西出现,这就让人不容易老,这是我最感欣慰的。

摄影是陈铎平时的最爱。他称摄影是一项轻体育运动,爬上,跳下,俯拍,远吊,常常会忙出一身汗。这是排毒的一种方式,是舒筋活血的一帖良方。在家里,他拿出数十本照相集让朋友观赏与分享,照相集记录了他在全国各地和各个国家留下的足迹,有人物、风景、水山、花卉等,绚丽多彩。陈铎的摄影技术相当高超,作品多次在全国摄影展上获奖。他还把自己精彩的照片制作成台历,在新年到来之际作为礼物赠送给亲朋好友。他说:每次摄影都使我有一种成就感,对相机爱不释手,同时也见证了我“老有所乐、老有所为、老有所健”的美好生活。

陈铎爱好运动,篮球、羽毛球、网球、乒乓球等各种球类都玩过,在游泳场上他更是一位好手。陈铎说:运动的好处对人的健康是不言而喻的。全面增强身体的抵抗力,延缓人的衰老,使人不容易得病。这里有个故事,充分反映出陈铎对体育运动挚爱和熟练的拿捏程度。一次,一位意大利友人见陈铎满头白发,提出要在几个体育项目上比试一下,他想肯定能把这个老年人比下去,但是他失望了。一开始比打乒乓球,结果打了几局,友人每局都输;后来比西方人比较擅长的桌球,陈铎拿起杆来驾轻就熟,打得相当好,又把友人打败了;最后提议举行游泳比赛,跳入水中的陈铎犹如蛟龙一般,很快将意大利友人甩在了后头。比赛一结束,那位友人感慨地说:我服了,你的身体真棒,你不仅是位优秀的主持人,还是位体育能手!

问到养生有何秘诀?陈铎说,如果真的要有什么保健秘诀的话,最重要的还是保持良好的心态。心态是健康的总开关。心态好,健康有保障。生活中谁都难免会有些坎坷与挫折,以乐观的心态面对,就没有过不去的坎。对于七八十岁的人来说,要忘记年龄,忘记烦恼。要学会在生活中寻找乐趣,自得其乐。有些烦恼,是由于思考的方式有问题才产生的。多做有益的事情,少想不必要的事情,这样烦恼自然就会“跑”掉了。

陈铎还在北京成立以自己名字命名的工作室,从事古诗词朗诵、环保、关爱老年人、慈善等工作,尽管每天工作忙忙碌碌,但他始终充满了生机和活力。他说:能利用有生之年,多为社会做点事情,这是人生最大的快乐。



养心益寿

老人必备快乐妙方

文/隽秀

快乐是一生的追求。专家发现,老人若能有更多积极的情绪,不但提升幸福感,更有助于健康长寿。因此,上年纪了也要不断追求老有所乐,下面这剂快乐妙方可以送给所有向往健康与快乐的老人。

要生气时数到十

常言道:“气大伤身”,爱生气的人,很难健康,更难长寿。受前额叶功能退化的影响,老年人的情绪控制力较差,稍有不如意,更容易急火攻心。老年人要快乐生活,先要学会控制情绪。生气的时候,建议找一个安静的地方,先不要说话,深吸一口气,心里有规律地从一默数到十。如果非常愤怒,再数到一百,直至怒气消解。在数数的过程中,可以退一步想想,过激的行为和言语可能会带来的后果。

积极参加志愿活动

相对年轻人而言,老年人的时间和精力比较充足。参加志愿者活动,能增加与社会沟通交流的机会,减少孤独感和不安全感。身体机能得到改善,罹患疾病的风险也会降低。喜好社会活动的老年人,要考虑自己的身心状况,在力所能及的范围内,发挥自己的一技之长。比如,爱好书法绘画的老年人可以参加社区、街道的社

团或老年大学,给小孩讲解相关知识;热心的老年人可以成为地铁志愿者、公交疏导志愿者;充当社区、居委会管理员,或参与其他志愿者活动。需注意的是,一定要参加正规的志愿者组织,以防上当受骗。

多到外面走动

“宅”是快乐的阻力。长期“宅”在家的老年人,不仅免疫力下降,罹患慢性疾病的风险也会增加。更严重的是,长期下去,人会变得封闭,甚至引发抑郁症。老年人每天都应出去走走,哪怕是出门买菜或逛超市。此外,每周最好进行三次、至少三十分钟的中等强度运动,散步和慢跑皆可。身体状况允许的情况下,还可以出门旅游、散心。实在不愿动的老年人,自己可以制定个计划,如一周至少出门两到三次,下楼倒垃圾、饭后遛个弯等。同时,社区也应定期组织活动或比赛等,号召老年人参与。

不滥用药物不过度饮酒

饮酒过量伤害肝脏,增加中风和高血压风险。同样存在过度问题的还有药物滥用。很多老人一有头疼脑热,就吃去痛片,用药剂量随意,导致中老年人因药物引起的急慢性肾功能衰竭日益增多,这些都会阻止快

乐因子的产生。因此,老年人应按医嘱服药,不可自行服药。饮酒也要限量,建议成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25克,女性不超过15克。

学会和他人分享

人生有一程山水,就有一程体验。历经喜怒哀乐、悲欢离合,老年人有太多的经验和感悟值得分享。分享能够帮助老年人排解生活中的不良情绪。建议老年人可将生活中美好的点滴与朋友分享:画了幅画、写了书法、拍了照片等等。也可将家庭中不称心的事情与老友分享,听取朋友的建议。在闲暇时,偶尔和朋友一起追溯往事,怀故忆旧。但不要沉湎于往昔,过分叹息感伤,避免心中郁结。

学会倾听和理解

学会倾听和理解,对于老年人提高社交能力至关重要。然而,老年人与新事物的接触相对较少,加上年纪大了听力水平也下降,所以在与子女或朋友的沟通交流中,会因缺乏耐心而出现矛盾。老年人要多听一下子女带来的最新信息,尤其出现婆媳矛盾等问题时,要多给年轻人解释的机会,听听别人的意见。子女也应站在老人家的角度,更多地理解体谅老人。



养生一得

冰糖油蛋治久咳

文/陈祖龙

一位老中医曾教我冰糖油蛋治咳嗽的秘方:新鲜鸭蛋一枚,一小勺食用油,一小块冰糖,放碗中隔水蒸15分钟,每天吃一次。

这秘方我与妻亲身体验过,也曾多次介绍给亲戚朋友同事,连续吃四五天后,均收到显著疗效。患有咳嗽的朋友,不妨一试。



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



颐养妙招

治老年尿失禁有妙方

文/郭旭光

【方一】向日葵根须适量,洗净,加水煎,熬至半小碗时,倒出加红糖半小勺,温服,每日1剂。一般连服1~2剂可愈。

【方二】枸杞子20克,鸡蛋2个,大枣4个,一起放入砂锅内加水适量煎煮。鸡蛋煮熟后去壳,再煮片刻,吃蛋喝汤。隔日一次,一般服用7~10天即可收到明显效果或基本痊愈。

【方三】枸杞子9克,葡萄干12克,杏干两个,桂圆两个,杏仁两个,核桃仁两个。共放入茶杯中,沸水冲泡加盖,20分钟后即可代茶饮,反复冲泡后,将所有食材吃下,每日1剂。

【方四】生龙骨30克,补骨脂9克,鸡蛋1枚。先

将龙骨、补骨脂水煎30分钟,去渣取汁。鸡蛋打入煮碗时,倒出加红糖半小勺,温服,每日1剂。一般连服1~2剂可愈。

【方五】五味子15克,用200毫升黄酒拌匀,置罐内,密闭,隔水蒸之,待酒吸尽取出。取2寸连须葱白3段,与五味子共捣成糊状,用纱布包裹,每晚敷肚脐,再用胶布固定,8~10小时后去掉,次日换新药糊,7天为1个疗程。

【方六】益智仁10克,核桃仁30克,熟地30克,山萸肉20克,仙灵脾10克,金樱子15克,覆盆子10克,党参20克,炒枣仁10克,红枣10枚,桑螵蛸20克,升麻10克。水煎服,每日1剂,早晚分服,连服10~20剂可愈。