

全国故事大王夏友梅的养生之道

文/祝天泽

养生之道

在新川路300号一间15平方米的工作室里,“全国故事大王”夏友梅与笔者侃侃而谈。他从口袋里拿出一把五寸长的木梳说:不要小看了这把木梳,它有很好的保健作用。常梳头能改善记忆力,预防失眠,对治疗偏头痛、高血压都有一定作用。有时白发还能转变为黑发。“而今,我把木梳带在身边,走到哪里梳到哪里。一日三至四次梳头,效果颇佳。”

夏友梅退休前是川沙县文化馆党委书记、馆长。他讲故事50多年,足迹遍及社区、部队、学校、敬老院、企业、广场等地。他所讲故事紧随时代步伐,贴近百姓生活,情节跌宕起伏,有声有色,具有很强的感染力,深受广大观众的喜爱。他写作了300余篇故事共200余万字,出版了3本故事集。曾荣获文化部“群星奖”金奖等百余项奖项,成为川沙故事非遗传承人。

夏老虽然年已高龄,但很重视养生。他说:养生事关自己生命质量和长寿。没有健康,人生一切子虚乌有,没有健康,灿烂的事业是一句空话。争取长寿是为了更好地付出,健康是对家庭的一种责任。德国有个短寿展,一千多人平均年龄只活了四十来岁,他们或者吸毒,或者超负荷工作,或者交多个性伙伴染上性病,或者长时间暴饮暴食,或者讳疾忌医。这样的教训值得吸取。夏老在养生上做到“五为伴”:

与书为伴 爱书,迷书,这是夏老人生的一大特点。在他家中书橱里有各类藏书数千册。夏老涉猎面很广,经典理论、历史地理、人文科学、人物传记、医疗保健、生活知识等方方面面的书都看。他常说:书是知识的海洋,是了解世界的窗口,是人类从迷茫走向智慧的桥梁。与书相伴,是我一生最大的快乐与幸福。

与茶为伴 夏老最大爱好是喝茶,从早到晚茶杯不离手,给人讲故事时也要请人倒一杯茶水。一次他到外地去,忘了带茶叶,还专门跑到一家茶叶店买了一包。夏老说:茶是个好东西。早在4700多年前的神农时代,人们就发现茶叶能解毒。到了现代,人们进一步发现,常喝茶不仅有益心血管健康,还能预防癌症,延缓衰老。除此以外,还可提高肌肉的张力,改善记忆力,提高骨密度,防紫外线抗辐射。

与宠物为伴 夏老在家里养了一条小狗泰迪,已有5年。由于天天接触与喂养,建立了深厚感情。谈到养宠物的好处,夏老说:狗是人类最好朋友,虽然只有6岁小孩那样的智商,但很会领会人的意图,忠诚于主人。一、常遛狗可使自己动起来,一日二至三次外出遛狗,等于走了数千步,对活络筋骨、疏通人体气血很有帮助。尤其是对肥胖症、心血管疾病患者、情绪失落者有一定的辅助治疗作用。二、小狗有一定智商,是一种有感情的动物,种种乖巧的动作能给人带来愉悦的心情。人在与狗玩耍中,能无形中减轻自身精神上的压力,驱散孤寂的阴影。

与友为伴 “朋友是友谊之桥,朋友是雨中之伞。多交朋友,常参加聚会,不仅能活跃身心,而且能增长见识。”在生活中,无论是中学同学的聚会,还是原单位同事聚会,或是讲故事同仁的聚会,夏老总是挤时间去参加。回忆以往趣事,热情畅叙一番,乐一乐,为晚年生活抹上了一点亮色。

与亲情为伴 夏老说:“自从成立夏友梅讲故事工作室以来,我365天天天上班,春节里也不休息。这里有家人的理解、支持与同情。如果说我作出了一点成绩的话,家人功不可没。我现在身体还不错,这也与老爱人全力以赴挑起家庭担子是分不开的。可以这样说:人离不开亲情,亲情给我带来了人生快乐,也促进了我的健康。”

夏老还坚持做到九个字:好心态,深呼吸,控饮食。

好心态 俗话说:哀伤心,怒伤肝,忧伤肺。夏老认为,良好心态是健康的关键,要保持好心态就要摆脱烦恼、忧伤等不良情绪的干扰。正视前进路上的困难与挫折,正确处理人与人之间关系,莫为小事情而斤斤计较。

深呼吸 我国古代医书上说:呼吸到脐,寿比天齐。深呼吸对提高心肺功能很有帮助,是一种养生之道。夏老每天都要做1至2次这样的深呼吸,少则几秒种,多则二三分钟,已坚持了十多年。

控饮食 最近一张健康报上刊登一篇文章《少吃就能长寿》,夏老说,我很赞同这一观点。人最大弱点是图口福贪吃。殊不知吃得太多太好,身体消化不了,许多变成了废物杂质留在了体内,有的不良成分都被吸收到血液里,血黏度高,血脂高,形成血块堵塞血管。因此每餐少吃几口,这是长寿的良方,我们要积极地遵循。



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



饮食养生

伏天,天暑下迫,地湿上蒸,日照强,雨水多,外界气温高、气压低、湿度大、空气流动小,这种特殊的气候,使人感到十分难受,极不舒服,常会出现头昏头重,四肢乏力,胃口不开等湿邪困脾的情况,因此,在清解暑热的同时,还须化湿祛湿,尤宜食用各种除湿粥品。

扁豆粥 白扁豆60克,粳米100克,将白扁豆和粳米洗净,先把白扁豆放在锅内,加水适量,至五成熟时,加入粳米,煮得米熟豆烂即

养生一得

炎热的夏天里,那冰甜的西瓜无疑是上天给人们带来最好的礼物。俗话说“10斤西瓜3斤皮”,一般来说人们吃西瓜时,大多都把西瓜皮当废物丢掉,其实西瓜皮不仅是人们餐桌上一道美食,同时还是一味好中药。

西瓜皮除含有丰富的维生素和烟酸外,还含有多种有机酸及钙、磷、铁等矿物质。具有清热解暑、泻火除烦、降

节气养生

年近古稀的周老师,是个钓鱼迷。前不久的一天,天气酷热,周老师吃过午饭,执意要老伴陪着去钓鱼。到了河边后,周老师专心致志地钓鱼,一个多小时就钓上来三四条,这下周老师高兴得手舞足蹈,他站起来冲着躲在树荫下的老伴说:“嘿,晚上又能给孙子做一盘炸鱼啦……”可话还没说完,周老师就一头栽倒在地。老伴儿赶紧拨打了120急救电话。

经医生诊断,周老师昏倒是突发脑中风引起的。家人非常纳闷,周老师平时身体健康,血压也很正常,怎么

益寿新知

美国一项新研究发现,经常上网可以使老年人罹患抑郁症的危险大幅降低。

在新研究中,美国密歇根州立大学传播学教授谢丽娅柯顿博士及其同事对涉及两千余名退休美国老年人的“健康与退休调查”项目的调

伏天多喝除湿粥

文/宁蔚夏

成,有解暑利湿、健脾养胃功效。

薏苡仁粥 薏苡仁50克,粳米100克,将薏苡仁和粳米洗净,置入锅内,加水适量,至米熟薏苡仁开花熟烂即可,食用时加食盐或白糖等调味品,有健脾和胃、利湿消肿功效。

赤小豆粥 赤小豆50克,粳米150克,将赤小豆浸泡半日,洗净备用,把粳米淘洗干净,与赤小豆一起放入锅内,加水适量,共煮制粥,有健脾祛湿、利水消肿功效。

冬瓜粥 新鲜连皮冬瓜

80克、粳米100克,先将冬瓜洗净,切成小块,与粳米同煮制粥,有清热利湿功效。

茯苓粥 白茯苓粉15克,粳米100克,将粳米淘洗干净,连同白茯苓粉一起放入锅内,煮至米烂成粥,加少许味精、食盐、胡椒粉即可,有益脾和胃、渗湿利水、宁心安神功效。

木瓜粥 鲜木瓜1个,粳米100克,鲜木瓜剖切四半,加水煮汁,去渣,再加入粳米和水,煮成粥食,加入砂糖少许调味,有和胃化湿、舒经活络功效。

美味西瓜皮

文/桂孝树

低血压等功效,对贫血、咽喉干燥、唇裂、膀胱炎、肝腹水、肾炎均有一定疗效。是清热解暑、生津止渴的良药。

西瓜皮是可以食用的,其味道和黄瓜有些像,但汁水更加充足。将西瓜皮削去外层薄皮,洗净,切成丝,用精盐拌匀,稍微腌一下,挤去盐水,瓜肉洗净切成丝待用,将锅置于火口,放入花生油,锅热后下入肉丝煸炒断生,加入葱、姜末和西瓜皮同炒几下,加入料酒、精盐、味精搅拌均匀,淋入香油出锅即成。

西瓜皮不仅味道好,吃法多样,而且对身体也有很多的益处,有开胃西瓜皮、冰爽酸甜西瓜皮、腌西瓜皮、酸辣西瓜皮、脆爽西瓜皮、美味西瓜皮丁、西瓜皮鸡蛋饼、清炒西瓜皮、虾球瓜片汤等多种做法。

炎热的夏天里,在品味西瓜的同时,千万不要把西瓜皮丢掉。西瓜皮的清热解暑功效比西瓜瓤更好。能开胃生津,其含糖不多,适于各类人群食用,是夏天餐桌上不可多得的一道美味。

天热要预防中风

文/钱军

突然得了脑中风呢?

接诊医生说,脑中风分为出血性和缺血性两类:前者是缘于高血压脑动脉硬化,防治高血压可以减少发病;而后者与高血压关系不大。脑中风多与气温的急剧变化有关,在一年的四个季节中有两个中风高峰期,一个是气温在0℃以下的隆冬,还有一个就是气温在32℃以上的盛夏。在冬季由于天气寒冷,血管脆,易破裂,容易引起“出血性脑中风”;而夏季,高温则是诱发“缺血性脑中风”的罪魁祸首,因为当气温上升到32℃

以上时,人体就会大量出汗,需要比平时高4-5倍的皮下血液循环量来维持,这时如果不注意及时补水或补水不足,就会造成血液浓缩,血小板易于凝聚,血流会变慢,易形成血栓,血栓若堵住了营养大脑的颈总动脉,大脑就会发生缺血性中风。

钓鱼时,周老师聚精会神心无杂念,出了多少汗,自己也没注意,更没有及时补充水分,加上长时间裸露于阳光下,没有遮挡,盛夏气温高,地面温度有时会达到38℃甚至40℃以上,极易诱发缺血性脑中风。

老年人适度上网可减轻抑郁

文/隼秀

查数据进行了梳理分析。该调查对参试老年人进行了为期六年的跟踪调查,每两年收集一次参试老年人的相关信息。结果证实了多项其他研究得出的结论——对独居老人而言,上网对抑郁水平的负面影响更大。老年人上

网同样要讲究适度。如果整天上网,忽视日常生活中该做的事情,沉迷网络,则会产生负面影响,加重抑郁症状。而适度上网则有助于提高生活质量,对健康具有积极作用,老年人发生抑郁的概率会大幅降低。