

秦怡养生「四诀窍」

文 / 拂晓

长寿之道

在日前隆重举行的“第六届上海文学艺术奖”颁奖晚会上,上海市主要领导上台,亲手为荣获“终身成就奖”的著名电影表演艺术家秦怡等人颁奖。台上已93岁高龄的秦怡满头银发,精神矍铄,肌肤润泽,风采依旧。那么,秦怡又是如何益寿养生的呢?经归纳,大致有以下四个方面:

心态好就能战胜病魔 早在40多年前,秦怡曾动过一次大手术。那是在1966年春节时她被查出患上了肠癌,并很快就实施了手术治疗。术后,有位医生曾断言,秦怡恐怕活不长了。但手术后没多久,她就动身前往“五七干校”参加劳动,一去就是两年。结果,这两年中病情不仅没有复发,甚至还奇迹般地痊愈了。对此,秦怡十分感叹地说:“主要是心态比较好,增强了抵抗力,病魔就被压下



去了。黑夜过去就是黎明,灿烂辉煌的明天就在前头。”她还表示,人总归要老的,但千万不要总是觉得自己老了,不行了,不然就真的啥事都干不成了。

一日三餐吃好就行了 在日常饮食方面,秦怡认为进入60岁以后一定要注意“三个控制”,即严格控制每天摄入的油量、盐量和食量。这也是秦怡重要的养生之道之一。她还表示,自己从来不吃任何保健品,一日三餐吃好就行了。有什么菜上市就吃什么,样样都吃,决不挑食或偏食,因为这样营养摄入才会更加全面。

常用冷水洗脸洗澡能养颜 已93岁高龄的秦怡皮肤依然光滑滋润,这与她平时常年累月,持之以恒的保养是完全分不开的。除了冬天,春、夏、秋三季,秦怡都用冷水洗脸、洗澡,每次洗完后还要用毛巾稍用力搓,这样脸上和全身的血液会加速流通,随之皮肤也就会更加滋润了。此外,她还常用吃剩的酸奶擦脸,洗干净后皮肤会变得非常嫩滑。

坚持步行和放松功锻炼 秦怡平时会通过散步或快走来健身,每天平均要走五千到一万步。外出办事只要距离不是很远,总会选择步行。除此之外,闲暇之余她还常练一种“放松功”:就是双手随意搁在腿上或身体其他部位,尽量放松不用劲,同时头脑也完全放松,此举会对身体健康有益。就此,相关专家也表示:“放松功”确实是一种非常好的健康运动。时下,现代生活节奏那么快,“动”得过多则需要“静”,经常忙里偷闲“放松”一下,这对健康能起到事半功倍的效果。

饮食养生

玉兰花性味辛、温,具有祛风散寒、宣肺通鼻的功效。可用于头痛、鼻塞、急性慢性鼻窦炎、过敏性鼻炎等症。现代药理学研究表明,玉兰花对常见皮肤真菌有抑制作用。挥发油有镇痛、镇静作用,并能收缩鼻粘膜血管。非挥发性成分的提取物有降血压作用。

玉兰花开放时形如白莲,溢发出如惠兰样的幽香,可供食用。一般于1—2月采花蕾,花开后采花,鲜用或晒干用。将新鲜花瓣洗干净后,用面粉、白糖和水调成面糊油煎,即成香脆可口的玉兰饼,此外,还可入肴做菜制汤,味醇厚,花香浓,持久而不散失,亦能腌制糖渍。

现选几款玉兰花食疗的制作方法,供大家选用。

玉兰花炖猪脑 用玉兰10克,猪脑2个,川芎5克,白芷5克,生姜1克,麻油5克,精盐、味精各适量;先将

古法今用

翻阅中国古代历史,会发现历代皇帝多为骄奢淫逸,醉生梦死,大多寿命很短,其平均寿命为46.2岁,其中最小的年龄为14岁,而最大的惟有乾隆皇帝寿至89岁。乾隆凭什么成为中国古代寿命最长的皇帝呢?他的长寿,首先得益于他数十年如一日地坚持“十常”养生术,至老不懈。所谓十常养生术,简便易行,具体做法是:

齿常叩:空口上下齿反复轻叩有声。经常叩齿,既能坚固牙齿,防止牙齿松动、脱落,又能活动面部肌群,促进血液循环,预防脑血栓和脑萎缩。

津常咽:经常含嗽并吞咽唾液。

益寿新知

吃素减少患大肠癌风险

文 / 曹淑芬

发表在最近出版的《内科学文献》期刊上的一项新研究发现,吃素也许可减少患大肠癌的风险。

研究发现,饮食因素已经被确定为大肠癌可改变的风险因子,例如,吃红肉会增加患大肠直肠癌的风险,而多吃含膳食纤维的食物则可降低大肠直肠癌的发生几率。

美国加州罗玛琳达大学的研究人员对77时659多人进行了研究,其中有380人为大肠癌患者,110人为直肠癌患者。

研究结果显示,与非吃素者相比,吃素的人患大肠癌的风险减少了约22%,患结肠癌的风险减少了19%,直肠癌风险更是下降了29%。

研究人员指出,如果该研究中的因果关系成立,那么这些饮食因素对于大肠癌的初级预防就非常重要。在此之前已经有证据表明,素食者患肥胖、高血压、糖尿病以及死亡的潜在风险较低。因此,在进行饮食选择和给与饮食指导时,这些依据都应该认真考虑在内。

译自《美国科学促进会网站》2015年3月9日

早春食玉兰

文 / 徐成文

猪脑剔去红筋,清水洗净备用。把玉兰花、川芎、白芷去杂洗净,放入纱布袋里扎紧。将生姜去皮洗净切成片。煮锅洗净,猪脑和布袋一同入锅,加入清水,盖上锅盖,置于旺火上煮沸后改用小火炖1小时左右,去布袋,加入麻油、精盐、味精调味即成。此款的特点是鲜嫩芳香,具有通窍补脑,祛风止痛的功效。

玉兰花爆肉丝 用鲜玉兰花5朵,猪里脊肉250克,精制植物油、精盐、黄酒、味精、胡椒粉、鸡蛋清、湿淀粉、鲜汤、葱丝、生姜丝各适量;先将鲜玉兰花洗净,切成丝放在盘内。将猪里脊肉切成长4厘米的丝,放入碗内,加精盐、味精、黄酒、鸡蛋清、湿淀粉拌匀上浆。将鲜汤、味精、精盐、黄酒、胡椒粉、湿淀粉放碗内调成芡汁。炒锅上火,放油烧至四成热,下入肉丝滑透,捞出沥油。锅内留底油,投入葱、生姜丝,煸炒熟后放入肉丝,兑好芡汁,翻炒均匀,

淋上热油,盛装盘内,撒上玉兰花丝即成。此款的特点是花香色白,味鲜滑嫩。具有滋阴润燥,补肾养胃,散寒宣肺通鼻的功效。

玉兰花黑鱼汤 用玉兰花3朵,鲜黑鱼1尾(重约500克),精盐、黄酒、味精、胡椒粉、葱段、生姜片、精制植物油、鸡油、鲜汤各适量;先将玉兰花洗净,切成丝,放装盘内。鲜黑鱼去鳞、鳃,掏出内脏洗净,在鱼身两侧各划直刀(刀距1.5厘米),放入盘内。炒锅上火烧热,加水烧沸,下黑鱼烧沸,捞出放清水盆内,轻轻将鱼皮去掉。炒锅上火,放油烧热,下入葱段、生姜片,煸炒透,下黑鱼煎炸,加入鲜汤、黄酒、精盐、味精、胡椒粉,烧沸后捞出葱段、生姜片,撇去浮沫,连汤带鱼倒入大汤碗内,撒上玉兰花,淋上鸡油即成。此款的特点是鱼肉鲜嫩,味浓可口。具有补心养阴,渗湿解毒的功效。

乾隆“十常”养生法

文 / 汪志

唾液含有大量淀粉酶,能促进胃肠消化、吸收功能,有效预防胃炎、消化道溃疡和肿瘤。

耳常弹:以双手掌压住双耳,突然放开,或以双手中指插入两侧耳孔,突然抽出,如此反复数次,能预防耳鸣、耳聋。

鼻常揉:双手搓热后,沿鼻的两侧上下揉搓数次,可预防感冒、鼻炎。

眼常运:凝目远视,沿顺时针方向旋转眼球数次,再按逆时针方向旋转眼球数次,有明目、提高视力的作用,可预防视物昏花、视力减退。

面常搓:双手搓热,上下搓揉面部

数次,可促进面部血液循环,消除皱纹,并能预防面瘫。

足常摩:经常按摩足底部,能改善足部末梢的供血,防止寒从足下生,从而有效地预防腿脚痛以及失眠等疾病。

腹常旋:沿顺时针方向揉腹,可促进胃肠蠕动,增加食欲,防治腹胀、便秘。

肢常伸:四肢经常进行伸展运动,能促进全身血液循环,有效预防心脑血管疾病、糖尿病等富贵病。

肛常提:每日聚精会神地收提肛门数次,能防治前列腺炎、慢性腹泻等疾病。

养心益寿

读书有益健康长寿

文 / 潘裕民

古今中外的名人志士都爱读书,像孔子、陆游、巴甫洛夫、萧伯纳、马寅初、巴金、冰心等,他们不仅把读书作为获得知识的手段,而且还把读书作为养生的方法之一,从而得到了健康长寿。宋代诗人陆游在医学并不发达的时代,尚能活到85岁。他在诗中多处提到读书:“读书有味身忘老”、“病需书卷作良医”等。欧阳修自述其读书感受时说:“每遇体之不康,则取六经、百氏,若古人之文章,诵之。爱其深博闲雅,雄富伟丽之说,则必茫乎以思,畅乎以平,释然不知疾之在体。”身体的不适感,竟然因为读书而荡然无存。

据有关部门统计,在属于长寿的18类职业中,绝大多数是脑力劳动,而脑力劳动离不开读书。从欧洲文艺复兴至今,世界上最杰出的50名科学家、发明家和文学家,都是比较长寿的;16世纪以后的400位杰出人物中,其中科学家的平均寿命达79岁,为最长寿一族。据报道,87岁的雕刻家、书法家钱

绍武还在孜孜以求、潜心创作;著名出版家巢峰85岁时仍出新著《辞书记失》;名作家王蒙八十自述笔耕不辍;元老辈特级教师于漪已年过80还活跃在教育战线;还有获第六届“上海文学艺术奖”终身成就奖的百岁老人徐中玉教授、96岁高龄的钱谷融教授等知名学者仍在勤奋地读书。当然,这还不足以证明读书就能使人长寿,但读书有益身心健康,却是不争的事实。

书要读进去,必须先心静。静心读书时,忘却烦恼,心静如水,物我两忘,人体各个系统处于相对平衡状态,有利于人体远离疾病的侵袭。因此,现在有些国家在医院开设了图书馆,称之为“书籍疗法”,其道理就在于读书能转移不良情绪,从而促进身心健康。由此看来,所谓“读书破万卷,不用去医院”,这句话有一定的科学道理。

(作者系上海市黄浦区教育局原副院长、上海市作家协会会员、华东师范大学兼职教授)