

金色池塘 / 长命百岁

长寿之道

乔羽养生之道

文 / 祝天泽

何谓养生?《辞海》的解释为:保护好身体。谈到养生,年近九旬(1927年生)的乔羽说:谁不想保护好自己的身体?在职的人,保护好自己的身体,可以发挥更多能量,为国家为社会多做一些事情;退休之人,保护好自己身体,可以延年益寿,安度晚年。养生重要,莫等闲视之!

乔羽是我国词坛的泰斗,一生创作了千余首歌词,如《让我们荡起双桨》《我的祖国》《祖国颂》《人说山西好风光》《爱我中华》《你从哪里来》《牡丹之歌》《难忘今宵》《思念》《说聊斋》等。郭兰英、李谷一、彭丽媛、宋祖英演唱的部分歌曲均由他作词。许多作品获得全国大奖。他还参加了电影剧本《刘三姐》创作,承担了音乐舞蹈史诗《东方红》部分诗词的撰写工作。他对中国音乐的贡献是巨大的。

乔羽平时不参加固定的锻炼项目,主要是常走步。有时漫无目的地到街上转转,有时去买点东西,办个事情,每天一两个小时。乔羽说:一天不这样走走,我感到很不舒服。到外面走走,既观景又看人,呼吸新鲜空气,十分舒心。俗话说:流水不腐,户枢不蠹。人经常动动,可使血脉畅通,筋骨强健,那总是好的。

乔羽说:对人的健康来说,良好的心态最重要。好心态,可以提高人的免疫力,增强抗病能力。他特别反对有些老年人老气横秋的状态,老是悲叹“我老了,不行了,活不了几年了”等等;也不能为了健康,老是琢磨着“今天不能吃这个,明天不能吃那个”,处处小心翼翼,噤若寒蝉。“该怎样生活就怎样生活,在大原则上把握好就行了”。

谈到心态,乔羽还提到了“文革”那段历史。在极“左”横行时,知识分子被视为“臭老九”。乔羽也受到批判与冲击,被下放劳动,被逼干杀猪这类又脏又臭的活。但他总是乐呵呵地接受此任务,津津有味地翻来倒去,把肠、肝、肺收拾得干干净净。乔羽说:“我是把干苦活当作一种修炼。”看,这位老艺术家心境是如此乐观、坦荡!

乔羽退下来后,仍继续他的歌词创作,参加一些社会活动,从事各种公益事业。每参加一次活动,他都感到很快活,乔羽说:无论离休干部,还是退休职工,在力所能及的情况下,为社会做点事情,这是一种责任和使命,从健康角度来说,可以排除孤独与烦恼,愉悦身心。

“百年心事归平淡”。乔羽说,生活不会亏待任何一个正常人,也不会对哪个人过分地眷顾。今天你吃了一斤糖,没准儿明天就有一斤黄连等着你吞。到最后你会发现,各种滋味彼此抵消得干干净净,你的眼前只剩一碗白开水。“要多一些乐观,少一些世俗功利心。做善良的人比做恶人快乐,做有事业心的人比无所事事者快乐,做心底无私天地宽的人比斤斤计较的人快乐。”

当问到琴棋书画、花鸟鱼虫,你喜欢哪一样时,乔羽的回答是钓鱼。他说:“有水有鱼的地方大都环境好,好环境便会给人好心情。久居闹市里的人,经常到郊外走一走,转一转,在河塘边上甩上几竿,撒上几网,你就会觉得生活充满了乐趣,心胸也开朗多了,这对老年人的身体健康大有裨益。”

饮食养生

桑椹每年4~6月成熟,果肉饱含汁液,气清香,味甜酸,果色一般有乌、紫、白、红几种。

桑椹既可生吃,也可榨汁饮,或晒干后制成干粉食,还可用来酿酒和制汽水、果酱、糖浆等,食之酸甜可口,风味别致。桑椹含有丰富的活性蛋白,糖类,维生素B₁、B₂、C、E,氨基酸,烟酸,胡萝卜素及铁、钙、锌等矿物质成分,营养是苹果的5~6倍,是葡萄的4倍,具有多种养生功效,为极佳保健果品。

《随息居饮食谱》载桑椹“滋肝肾,充血液,祛风湿,健步履,息虚风,清虚火。”《本草疏经》载:“桑椹,甘寒益血而除热,为凉血补血益阴之药。”《本草拾遗》载:“捣末蜜和丸内服。利五脏,关节,气血。”现代医学研究表明,常吃桑椹能显著提高人体免疫力,具有延缓衰老,乌发明目,美容养颜的作用。桑椹中的脂肪酸能分解脂肪从而降低血脂,有防止血管硬化的作用。桑椹中所含的芸香苷、花青素、葡萄糖、果糖、苹果酸、钙质、无机盐、胡萝卜素、多种维生素及烟酸等成分,都有预防肿瘤扩散,预防癌症发生的功效。此外,桑椹对脾脏有增重作用,对溶血性

先贤资生

除了“七戒”,国画大师齐白石老人到晚年又总结了“八不”养生术。

不贪色:若老年人长期纵欲,不仅会加快身体衰竭,还会导致突发性疾病。

不贪肉:若老年人的每日膳食中脂肪过多,易患高胆固醇症和高脂血症,不利于心脑血管疾病的防治。

不贪精:若老年人长期吃精细的米面,摄入的纤维素减少,会减弱

益寿新知

一项新的研究发现,抑郁症和失眠患者晚上睡觉易频繁做恶梦。

芬兰图尔库大学的研究人员分析了2007年和2012年间来自芬兰成年人口所进行的两个独立的横断面调查数据,该调查数据包括13922名、年龄在25~74岁的成年人,其中53%为女性。

分析结果显示,约有3.9%的人在过去30天频繁做恶梦,而频繁做恶梦的人当中,约有28.4%的人有严重抑郁症状,还有17.1%的人常出现失眠困扰。

进一步分析数据和调整了潜在的其他因素后发现,失眠、精疲力竭、以及抑郁症状都是独立因素,都会使

春夏桑椹最养人

文 / 郭旭光

反应有增强作用,可防止人体骨骼关节僵硬,促进新陈代谢。可以促进血液中红细胞的生长,防止白细胞减少,并对治疗糖尿病、贫血、高血压、高血脂、冠心病、妇女病、神经衰弱等病症具有辅助治疗功效。

中医认为,桑椹味甘、酸,性寒,具有补肝肾益肾,养血滋阴,生津润燥之功效。凡阴亏血少所致的眩晕耳鸣、神衰不寐、目暗盗汗、肢体麻木、大便秘结等症均可服用。下面为读者朋友介绍几则桑椹入药治病疗疾的验方:

治贫血:鲜桑椹子60克,桂圆肉30克。炖烂食,每日2次。

治自汗、盗汗:桑椹子10克,五味子10克。水煎服,每日2次。

治须发早白、眼目昏花、遗精:桑椹子30克,枸杞子18克。水煎服,每日1次。或桑椹子30克,首乌30克。水煎服,每日1次。

治肺结核、阴虚潮热、干咳少痰:鲜桑椹子60克,地骨皮15克,冰糖15克。水煎服,每日早晚各1次。

治神经衰弱、失眠健忘:桑椹子30克,酸枣仁15克。水煎服,每晚1次。

治血虚腹痛、神经痛:鲜桑椹子60克,水煎服。或桑椹子膏,每日10~15克,用温开水和少量黄酒冲服。

解酒:鲜桑椹子洗净,捣烂取汁,饮服50毫升,能解酒醉不醒。

治便秘:桑椹子30克,蜜糖30

克。水煎服,每日1次。

桑椹的创意吃法有几种:

桑椹粥:桑椹30克(鲜桑椹用60克),糯米60克,冰糖适量。将桑椹洗净后与糯米同煮,待煮熟后加入冰糖。此粥可补肝养血,明目益智,适用于肝亏肾虚引起的头晕眼花、失眠多梦、耳鸣腰酸、须发早白等症。

桑椹蜂蜜膏:桑椹、蜂蜜各适量,将桑椹水煎取汁,文火煎膏,加入蜂蜜拌匀饮服,每次10~15克,每日2~3次。可滋阴补血,适用于阴血亏虚所致的须发早白、头晕目眩,女子月经不调、闭经等。

桑椹杞枣膏:桑椹、枸杞子、红枣(去核)各250克,加水煎成膏,再加白糖500克搅拌均匀溶化而成。每日服10~15克,温水冲服,连续服完。用于治疗肝肾阴虚、头晕目眩、腰酸腿软。

桑椹果仁粥:桑椹75克,葡萄干50克,薏苡仁50克,加水合煮为粥剂服用,适用于慢性肾炎、心脏性水肿。

桑椹糯米酒:桑椹5000克,绞汁,与糯米饭(糯米3000克煮成)拌匀,再下酒曲适量装罐,外用棉花和稻草保温,七天左右即可取酒服用。每次四汤匙,用开水冲服。有补肝肾,明耳目,抗衰老作用。适用于肝肾不足之耳鸣耳聋,视物昏花等衰老症状。

齐白石养生“八不”

文 / 隽秀

肠蠕动,易便秘。

不贪咸:若老年人摄入的钠盐过多,容易引起高血压、中风、心脏病和肾脏衰竭。

不贪甜:若老年人过多吃甜食,会引发肥胖症、糖尿病等,不利于身心健康。

不贪饱:若老年人饮食长期贪多求饱,既增加肠胃的消化吸收负担,又会诱发或加重心脑血管疾病,发生猝死。

不贪热:若老年人饮食温度过热,易损害口腔、食管和胃部,消化

道长期受烫热刺激,易患胃癌、食道癌。

不贪凉:若老年人长期贪吃冷食刺激消化道,容易引发胃炎、腹泻和痢疾等消化道疾病。

传统中医认为,饮食要适当调节,不应有所偏嗜,这样才能使人体获得各种需要的营养。若饮食偏嗜或饮食过寒过热,就可能导致阴阳失调,或某些营养缺乏而发生疾病。白石老人晚年能养成良好的饮食习惯,是他延年益寿的关键因素中的重要部分。

抑郁和失眠使人做恶梦

曹淑芬 / 编译

人对自我产生负面观感,进而导致晚上经常做恶梦。

发表在最近出版的《睡眠》医学期刊上的这项研究称,该研究表明,身心健康状态与是否做恶梦之间具有明显的关系,这是很明确的证据证明了做恶梦与抑郁症密切相关,其他也有一些研究显示,做恶梦与一个人的生活满意度和健康情况有关。

美国睡眠医学会指出,做恶梦时,梦境通常很鲜明,感觉很真实,且使人很不安,通常会使人感觉安全与生存受到威胁。因此,做恶梦时,很容易产生焦虑、害怕、恐慌等情绪,如果反复做恶梦,就可能会引起压力,而社交和工作能力也会受到影响。

养生一得

指压掌根穴治足跟痛

文 / 晓郭

根据祖国医学“痛则不通,通则不痛”、“上病取下、下病取上”和“依右对左,依左对右”的理论,对老年足跟痛运用指压掌根穴的治疗方法,往往可获得满意效果。

掌根穴位于手掌侧腕横纹中央的掌长肌腱与桡侧肌腱之间,即大陵穴下1厘米处。如左脚跟痛按压右掌根穴,反之亦然。按压时,令患者先深吸一口气,医者用拇指按压于该穴位上,并轻加掐揉,使局部出现酸麻胀痛感觉,反复操作数次,3~5分钟。每日早晚各做1次。