

长寿之道

袁隆平的养生之道

“养生非小事,十分重要。它事关老年人晚年的生活质量。人活得长寿一些,对家庭、对子女是一种责任,于我这样一位农业科研人员,意味着就能为国家多工作一些年头,在高产稻的研究上能多出点成绩。”已 86 岁高龄的“杂交水稻之父”袁隆平在谈及健康时说了上述一番话。

生于 1930 年的袁隆平,祖籍江西德安。以他为首的团队研究的杂交水稻和超级杂交水稻科研成果,普遍推广的话,可多养活几亿人。由于他在粮食上的杰出贡献,不仅荣获国家科技进步特等奖,本人当选为中国工程院院士,还被美国国家科学院吸纳为外籍院士。1987 年 11 月 3 日,联合国教科文组织在巴黎总部向袁隆平颁发了 1987 年科学奖。为了表彰这位农业战线的大功臣,他曾就读过的西南农学院在校园南区矗立了袁隆平雕像。

袁隆平不仅是位卓有成就的农业科学大家,也是个肚里有不少“油水”的半个养生家。他平时喜欢读报刊上的健康文章,乐看电视上的防病治病节目,由于耳濡目染,日积月累,逐渐养成了自己独有的一套养生方法——让运动伴随一生;要懂得生活;注意控制饮食;保持良好的心境。

袁隆平认为:运动对人健康的重要性,怎么说都不过分。他还说:除了急病、重病需要卧床休息外,每个人可根据实际情况,参加一些适合自己的运动。运动能改善体质,运动能促进身心健康,运动应伴随自己的一生。袁隆平对运动的爱要追溯到年轻时代。在西南农学院读书时,他就是一位运动积极分子,绿茵场上

常可看到他活跃身影。他喜欢游泳,曾获得过江西省职工游泳比赛男子组自由泳银奖。在古稀之年他爱上了打排球,傍晚时分总要玩上半小时。他担当扣球手,技术娴熟,频频得手。他说:打排球是项全身运动,对人的心、脑、肺等内脏器官及四肢都是很好的锻炼,能提高身体素质,增强抗病能力,延缓衰老进程。他还喜欢筑方城,但不赌钱。谁输了就钻桌子。有时袁隆平输了,他不赖皮,照样钻桌子。说到这项活动的好处,袁隆平说:能开发智力,推迟大脑老化进程,防止得老年痴呆症。

袁隆平业余爱好很多,如阅读书籍,喜看电视剧,欣赏音乐,爱拉小提琴,喜欢弈棋,爱跳舞等。每次单位里组织舞会,他会穿上笔挺的西装或白衬衫,落落大方地主动邀请女士入舞池。他常说:人的生活要充实、丰富、有趣,这样身心才能愉快。没有兴趣爱好的生活,如死水一潭,令人窒息,身心必然受到压抑与伤害。他还说:著名物理学家爱因斯坦,受法西斯迫害离开祖国赴美时,除带着不少书籍外,还带着一把小提琴。音乐、歌舞是紧张工作之后的最好放松,能调剂生活,有益身心健康。

袁隆平的妻子邓哲,是安江农校 59 届毕业生,袁隆平曾教过她的课。两人相识相知到相爱结成伉俪,携手向前,始终不离不弃。邓哲喜欢听笑话,回家后袁隆平常给她讲些笑话,抖些包袱,逗得她笑得前仰后合。袁隆平经常超时在田间和实验室工作,邓哲十分理解,丈夫稍有点病痛,便问长问短。她对丈夫关爱有加,袁隆平一早起来,她就把可口早点和热茶准备好了。平时还常给丈夫烧点他喜欢吃的菜肴。袁隆平说:“我之所以能在杂交稻上取得成绩,是妻子用理解和柔情铺垫的台阶。”

“控制饮食,这是防范疾病的重要一环。”袁隆平认为,在生活中要把握好四条:一是荤素之比为 1:4 或 1:5。二是粗细粮搭配,适当增加红薯、玉米等粗粮的进食量。三是平时多喝水,多吃点水果。四是严格控制油盐糖与红肉的摄入量。“许多富贵病,如高血脂、高血糖、脂肪肝、痛风病等,都与摄入油盐糖和红肉过多有关。”

袁隆平认为,心态对健康影响是实实在在存在的,其估量不可小看。他说:凡事斤斤计较名利的人,成不了大器。做大事的人,不见得有名有利。不管什么时候,地位哪怕高到天上,也要意识到自己仅仅只是一个非常平凡的普通人。



古法今用

司马光在《资治通鉴》里评价郭子仪是“天下以其身为安危者殆三十年,功盖天下而主不疑,位极人臣而众不嫉,穷奢极欲而人不非之。”这三句评语,古往今来,多少文臣武将欲求其一而不可得,郭子仪却一一做到。

有句话叫“自古美人如名将,不教人间见白头。”因为美人和名将都属“珍稀之宝”。美人和名将不招来杀身之祸就算万幸,哪有几个能长寿。而郭子仪功高盖主,却独活到八十有五,古代算是长寿也!那么,他的长寿之秘又是怎样的呢?

官大得没法再大了,威望高得无以复加,这是人臣之大忌,郭子仪居然安安稳稳活到 85 岁,这在中国历史上少有。都说他是军事家,政治家,不如称他为心理学家更合适。

有人告郭子仪谋反(其实没有),皇帝就下诏要他从前线回朝廷汇报工作。郭子仪一接

郭子仪长寿之秘

文 / 郭平德

到通知立马动身,“朝闻命,夕引道”,不带兵卒、不洗澡、不刮胡子跑到皇帝跟前,皇上一看,这哪像谋反的样子啊?让郭子仪这么大年纪还冤枉跑一趟,得多给点奖金安抚安抚呀。几次下来,皇帝亏本不少,以后别人谁告郭子仪谋反他也不信了。这是郭子仪研究透了领导的心理。

郭子仪的宅院采取开放式管理,无论贵贱乃至“里巷负贩之人”都可以自由出入。子女们不理解,郭子仪就说了:国家给了我一千官兵、五百马匹,我们整天高墙闭户的,人家不知道我们里面干啥,那不就会造谣?别人没了好奇心,也就没了谣言。郭子仪研究透了群众的心理。

公元 765 年,吐蕃会合回纥兵围攻泾阳,京都长安又陷于危机。国难当头,年近七十的郭子仪去前线指挥,形势明显敌强我弱。郭子仪要单骑赴回纥营议和。到了敌人跟前,他远远先卸甲抛枪,回纥首领药葛

罗被搞糊涂了。郭子仪乘机跟他套交情,做忆苦思甜教育。傻大个药葛罗是他的对手,掉转枪口就跟他一块儿杀吐蕃去了。郭子仪以大无畏的英雄气概为保卫唐王朝再建奇勋,这是他研究透了敌人的心理。

郭子仪对不同人的心理把握得非常准确,朋友服、百姓服,连敌人也服。所以他能位极人臣,富甲天下,子孙满堂;八子七婿,皆为朝廷高官,一重外孙为帝(穆宗),享年 85 岁,福祿寿齐全。

读至此,读者诸君,郭子仪为何能长寿,您已经很清楚了,豁达智慧。免除了奸人挑拨利用和君臣猜疑招来杀身之祸,名人名将又岂是仅有身体健康就能长寿乎?做人做官与养生密不可分,公道自在人心,除了自己走得正,还要多思与机敏,加上豁达友善,化敌为友,以邻为伴,有一颗平和之心,方能高枕无忧,福祿寿齐全,功德圆满。

养生一得

三子养亲汤治顽固性咳嗽

文 / 郭旭光

方药:紫苏子、白芥子、莱菔子各 10 克。

用法:水煎 2 次口服,上、下午各服 1 次。7 日为 1 疗程。临床试治 40 例,一般服药 3~5 天咳嗽停止,自觉症状消失为显效,效果颇佳。

本方原治老年人中气虚弱,运化不健,水谷精微化为痰,痰壅气逆,肺失肃降,以致食少痰多,咳嗽喘逆等。方中选用白芥子温肺利气,快膈消痰;紫苏子

降气行痰,使气降而痰不逆;莱菔子消食导滞,使气行则痰行。

“三子”均系行气消痰之品,根据“以消为补”的原则,合而用,各逞其长,可使痰消气顺,喘嗽自平。本方用三种果实组方,以治老人喘嗽之疾,并寓“子以养亲”之意。原书《韩氏医通》卷下,云:“三士人求治其亲,老年咳嗽,气逆痰痞,甚切。予不欲以病例,精思一汤,以为甘旨,名三子养亲汤,传梓四方。”

牛蒡根酒治疗类风湿

文 / 隼秀

秋天是易发类风湿关节炎的季节,类风湿关节炎是以对称性多关节炎炎为主要临床表现的疾病。该病患者多为老年女性,其发病部位多为四肢的关节处。在该病发生的早期,患者可出现关节红肿、发热、疼痛和功能障碍等症状。到了该病的晚期,患者可出现关节僵硬畸形、骨骼肌萎缩等症状,甚至可发展为残疾。因此,该病被人们称为“不死的癌症”。

目前,西医一般使用非甾体抗炎药、激素类药物治类风湿关节炎,但效果常不理想。经过长期的探索,中医在辅助治疗此病方面总结出很多的宝贵经验。中医认为,类风湿关节炎属于“痹证”的范畴,该病患者多因正气不足,复受风寒湿邪侵袭,导致其经络关节痹阻而发病。因此,治疗类风湿关节炎应以扶正祛邪为主。一些患者会使用牛蒡根和黄豆泡酒治疗类风湿关节炎的偏方,许多患者反映关节肿胀、疼痛的症状就得到了明显的缓解。一部分患者治疗半年后,类风湿关节炎就奇迹般地痊愈了。此方的做法是:取牛蒡根、黄豆各 200 克,白酒 250 毫升。将

牛蒡根洗净后切段,将黄豆炒至微黄,然后将牛蒡根和黄豆放入白酒中浸泡十天即成,可在每日睡前饮 25 毫升,连续治疗三个月为一个疗程。

此方中的牛蒡根具有疏风散热、解毒消肿的功效。黄豆具有健脾利湿、益血补虚的功效。白酒具有醒脾温中、疏通血脉、抵御寒气、行送药势的功效,可引药直达病所。由上述诸药制成的牛蒡根酒,具有益卫固表、祛风除湿、通络止痛的功效,尤其适合经规律治疗后久治不愈的类风湿关节炎患者饮用。