

李光羲养生之道

文/祝天泽

长寿之道

在2015年央视春晚舞台上,人们又一次看到著名男高音歌唱家李光羲的身影。他参加的是歌曲联唱,激情奔放,歌声依然那么动听、优美,赢得了台下观众的一片掌声。唱完歌回到后台,当人们得知他已86岁高龄,身体还如此挺拔,步履还如此稳健时,不少人跷起大拇指赞扬道:老爷子身体真棒!

1929年李光羲出生在一个普通职员家庭里。李光羲天生一副好嗓子,热爱唱歌,业余时间经常为工人放歌,还经常参加各种舞台表演,在天津渐渐有了名气。1953年他报考中央歌剧院被录取,此后在中国第一部古典歌剧《茶花女》中扮演男主角而一举成名。李光羲说:人总是要老的,身体各项机能也会衰退,但运动则可以延缓人的衰老。偷偷到天津南郊水坑里学游泳,没人教,胡乱地扑腾,竟然也学会了。“文革”中李光羲被下放至干校种水稻。水稻边有条河,工余时他常常到河里畅游一番。60年来由于坚持游泳,他精力、体力都很充沛,工作起来生龙活虎。退休后,各种演出邀请不断,他全国各地跑,仍不觉得累。

在饮食上,李光羲很少喝酒,常吃蔬菜、水果,还特别喜欢吃豆腐、豆浆等豆制品。

品。他很重视睡眠,每天晚上保证8小时睡眠。如果前一天耽误了睡眠,第二天就主动补回来。他说,外国专家说:睡眠是人类最好的保健医生,我很赞同此语。充足的睡眠能消除疲劳,增强人的免疫功能;体内免疫细胞战胜病菌的过程就是在睡眠中完成的。

生活中,李光羲还自编体操,坚持经常操练。他还注意学习他人的绝招、绝活。一次他看见一位朋友用“双手双脚分别同时击打4种节奏不同的拍子”来健身,效果很好。于是学习后自己也干了起来。他说,这个绝活既能提高大脑的反应能力,又能训练手脚的协调性,改善手脚功能,可谓一举两得。

人生之路并非一帆风顺。在李光羲歌唱事业处于高峰时,他突然患上了严重的“喉肌弱症”,当医生将“不能再歌唱”一纸诊断书递给他时,李光羲止不住的泪水夺眶而出。在失声的那段日子里,他不甘心就这样离开心爱的舞台,在妻子的鼓励下,坚持每天40分钟训练,经过6年多坚持不懈的锻炼,李光羲终于战胜疾病,恢复了歌唱功能,重又返回舞台。谈到与疾病斗争,李光羲说:面对疾病,一定不要焦虑,要有耐心。树立必胜的信念,通过摸索,采用最有效方法来应对,一定能取得好的效果

李光羲多才多艺。2009年,东方卫视举办舞林大会,此时他已80岁,欲报名参加,家人与朋友劝他:你人已非年轻,这么高龄弄不好摔一跤的话,怎么了得?“不得事的,我平时常参加游泳,身体底子好!”他以高昂的热情,矫健的舞步,潇洒的动作,在舞台上一展身手,获得了舞林大会组委会授予的特别贡献奖。

在李光羲家的客厅里,摆放着“朝阳区五好文明家庭”奖状。李光羲妻子王紫薇,比他小8岁,是在1953年两人参加合唱队时相识的。结为伉俪后,他们携手走过了57年人生旅程,两人互敬互爱,相濡以沫一直至今。在他心目中,妻子是世界女性中最美的,最富有魅力的。

李光羲有个女儿李棠,由于从小耳濡目染,也爱上了歌唱,后经过专业学习成了一名歌唱家。前几年,在国家图书馆音乐厅,父女俩同台演出,高歌几曲,赢得了一片喝彩声。李光羲说:“我身体如此之健,家庭温馨、和谐也有一份功劳。”



银发无忧

俗话说:破罐熬百年,说的是一个“病秧子”长期与药罐子为伴,药罐子都熬破了,可病人却活得很好,活到了百年高寿。

现实中,此种现象比比皆是,那些离不开药的“药罐子”最终大事没有,安享百年福寿,相反平日身体好好的、杠杠的人,一遭得病,很多是绝症,且很快撒手人寰。

国内一家保险公司对数百名年逾百岁的老人进行调查研究,发现长寿者中很多是体弱多病的“老病号”,而那些平素健康的人却往往早早离开人世。“药罐子”为何活得更长久呢?

1.久病成医。“药罐子”大小病不断,经常跑医院与医生打交道,耳濡目染之下,自己也成为半个医生了,懂得保养及救护之道,这自然有利于寿命延长。

2.牢遵医嘱。得过一次病后,方知医生的话有道理,于是将医嘱当作圣旨,一切按医生说的去办。而平素身体健康的人则视医嘱为耳旁风,导致小病拖成大病之事时常发生。

3.按时吃药。按时、长期吃药,可使身体处于相对均衡状态。而体质好者往往不按时吃药,不按要求服药,或过早停药,导致药效作用发挥不出来,严重影响身体健康。

4.习惯良好。为治病养病,“药罐子”凡事小心谨慎,讲究劳逸结合,不做力不从心之事,更不敢“透支健康”。生活习惯良好,疾病自然被赶跑了。

5.健康心态。俗话说,癌症病人都是被自己吓死的。张大爷一生无病,某次体检查出肝癌后,整日忧心忡忡,茶饭不思,总是往坏处想,结果三个月不到就“走”了。“药罐子”经常与医院、病人打交道,有一个良好心态,能坦然面对各种重大疾病及生死,情绪良好有利于促进疾病的好转。

节气养生

霜降是秋天最后一个节气。它的到来预示着秋天的结束,冬天的开始。季节转换,冷暖无常,养生保健尤为重要。这个时期,中医专家指出,防秋燥、防秋郁、防寒是霜降期间的健康防护重点。

秋燥表现为口干、唇干、咽干、便秘、皮肤干燥等。燥易伤肺,还会使人免疫力减弱,不适应冬天的寒冷而生病。为了顺应秋天的养生,《黄帝内经》说:“使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。”如果做到这一点,回归到清净和自然,就会感觉到秋季的自己柔美滋润。预防秋燥还可以进补滋润润

饮食养生

木瓜猪蹄 用木瓜15克,猪蹄2只;取秋季成熟木瓜,纵剖后晒干,切片入锅,加水适量煎浓取汁去渣,与洗净剖开的猪蹄同入锅中,加清水适量,以大火烧开后,加葱段、姜片、精盐、料酒,再改用小火煨炖至猪蹄皮烂、筋酥,入五香粉、味精、芝麻油少许即成;用法是当菜佐餐,随量吃肉饮汤。此款的功效是养血除痹,祛湿舒筋,适于气血两虚型老年性关节炎患者使用。

参归鳝鱼羹 用党参15克,

“药罐子”长寿有道理

文/聂勇军

6.及时预防。病人对自己身体状况了解透彻,一旦发现身体有不良反应,则马上进医院,将疾病隐患消灭在萌芽中,而身体健康者习惯于死扛,扛不下去再找医生时,病情已恶化,医生回天无力。

7.注重锻炼。体质差的人注重保养和锻炼,是广场舞常客,且讲究持之以恒,细水长流,使身体素质得到一个明显提高。相反,体质好者忽视锻炼作用,忙时三日不睡,不忙三日不醒,生活无序,透支身体,导致高血压、心脏病、脑血管病频发。

8.良性刺激。人体内有一种内分泌激素,体弱多病的人因经常受到疾病的侵袭,迫使这种内分泌激素不断调整,并参与“实战”,有效避免身体重大病变。而强壮的人体内的一些内分泌激素不参予活动,功能很弱,当疾病突然来袭,无力抵抗,从而造成大病、重病发生。

霜降养生有三防

文/程中学

燥的食物,并应以“清润”为宜。秋季易伤津液,平时要适当多饮些开水、淡茶、豆浆以及牛奶等饮料;还应多吃些萝卜、番茄、豆腐、银耳、梨、柿子、香蕉等,这些食物具有润肺生津、养阴清燥的功效;同时要禁烟、酒以及辣椒等燥热之品。霜降时节正是秋之暮,人们的精气开始封藏,进食滋补食品较易被消化、吸收和藏纳,有利于改善脏器的功能,增强人体素质。饮食、穿衣上还应注意暖腹,禁食生冷。

防秋郁。晚秋时节的肃杀景象容易引人忧思,使人意志消沉、抑郁。唐诗宋词中,就出现了大量悲秋伤秋文学作品,抒发离愁别恨,叹红消翠减,感怀无常人生。可见,深秋之季,人的心情极易受到秋天萧瑟、寒凉之境的影响。其实,当人们进入秋季摆脱了夏季炎炎的烦恼,人也从过激的情绪中调整过来,这时就容易因身体能量消耗过多而出现疲软、

困乏、心情低落等状况。要摆脱这种“情绪疲软”状态,最好能保持充足睡眠,要早睡早起。早睡能养阴,早起呼吸新鲜空气,以利舒肺,能使机体津液充足、精力充沛。同时饮食宜清淡,保持乐观积极的心态,多吃水果多喝水,多参加有益身心的娱乐活动。

防秋冻。霜降后的气候变化较大,早晚温差悬殊,体质较好的老年人衣着以轻薄为宜,不可顿增厚衣,应适当受些寒凉,以逐步增强抗寒能力。故在我国民间素有“秋冻春捂”的说法。抵抗力较弱的老年人,为避免旧病复发或增患新病,宜逐渐增衣,切不可顿增顿减,以防寒气侵袭,诱发新病。其次,勤吐纳而修身养性,加强锻炼以增强体质,强身健体,预防疾病,也是防秋冻之本。

民间有谚语“一年补透透,不如补霜降”。可见,霜降养生的重要性。以上三防,有益身心健康,何乐而不为之?

药膳秋治骨科病

文/余力

当归15克,鳝鱼500克;将鳝鱼去骨、去内脏、切丝,与党参、当归同入锅中,加水适量,煨煮至鳝丝熟烂,除去参归,入葱末、姜丝、料酒、食盐、胡椒粉、味精等,改用文火煨炖至稠羹即成;用法是当菜佐餐;随意食用。此款的功效是益气养血、活血。适用于气血两虚的关节炎患者。

枸杞子杜仲炒腰花 用枸杞子10克,炙杜仲20克,猪腰20克,各种调料及猪油适量;将猪腰去腰臊及筋膜,切成腰花。杜仲切成丝,与枸杞子一并入锅中,加水煎煮30分钟,提取浓缩液100毫升。待锅中油热至八九成时,将腰花放入油锅,炸至焦黄取出。将酱油、醋、白糖、料酒、味精、葱段、湿淀粉、杜仲、枸杞浓缩液共入碗中调匀,勾芡用。用猪油将调好的芡汁烧成糊状,再倒入炸好的腰花翻炒,放入适量味精,使汤汁挂在腰花上即成;用法是当菜佐餐,功效是补肾气,强腰膝,治腰痛。