



长寿之道

张少华养生之道

《菜根谭》中说:日既暮而犹烟霞绚烂,岁将晚而更橙橘芳馨,故末路晚年,君子更宜精神百倍。被称为“中国第一丑娘”的女演员张少华(见下图)正是如此。在当今中国的电视荧屏上,经常可以看到张少华的活跃身影,不是在这个剧中演母亲,就是在那个剧中演老太太,她的出境率,是老年女性演员中极高的。就一生而言,老年是她事业上最辉煌的时期。

张少华是北京人,生于1937年。年轻时曾和赵丽蓉同台搭戏,是位著名的评剧演员。退休后时来运转,倒成了“老来红”,频频被邀请拍戏,塑造了许多小人物,如《还珠格格2》中冒充紫薇舅妈的老太婆,《铁齿铜牙纪晓岚2》中的阮媒婆,《武林外传》中的断指轩辕,《我的丑娘》中的丑娘等。“演得最好的老太太”、“慈祥妈妈专业户”是演艺界同行对她的评介。她先后荣获第十一届上海电视节“白玉兰奖”最佳女主角奖、《超级访问》8周年颁奖盛典“超级艺术成就奖”、第七届数字电影百花奖颁奖礼“十佳演员奖”等。张少华在养生上也很有一套,归纳起来是“九个字”:

文 / 祝天泽

心态好“人能否健康长寿,心态好坏是关键!”她提出老年人要“四忘”:忘年,忘形、忘劳、忘情。她说:人老是自然规律,谁都无法抗拒。但精神不能老,心态要年轻。这就要忘记自己的年龄,忘记自己的病痛,忘记自己的劳累,忘记过去的是是非非,做到精神彻底放松,无忧无虑地生活,这样才能延年益寿。如果心态不好,吃山珍海味也是白搭,病魔还是得缠着你,病从气上生嘛!拍戏时,生活中,张少华也会遇到不顺心的事,磕磕碰碰,但张少华往往讲一句笑话,或与人聊聊天发泄一通,或干一些其他事情,不快很快就释放了。她是个拿得起,放得下,晚上能安然入眠的人。“让烦恼、忧愁常驻心间,那是要憋死人的。”

常锻炼 张少华13岁考入中国评剧院,练了6年的基本功,唱、念、做、打样样来。“学戏是最苦的,冬练三九、夏练三伏;曲不离口,拳不离手。这么多年,早就养成习惯了。而今我每天都要压压腿,弯弯腰,活动活动身子骨儿。不活动,身子就发紧,活动开了,浑身舒服!”老人还把干家务活儿当成锻炼身体的手段,如擦地、擦家具、洗衣服、和面、炒菜、包饺子等。

谈到运动,老人表示没有定式。看电视、上下班时都能运动。看电视久了,可站起来作跳绳状;上下班可多走几站路;工作累了,可以用鼻子贴着墙壁蹲下站起。“人体需要运动,但也不能乱运动。平缓的、有规律的、持续性的有氧运动最为适宜,时间太短达不到效果,时间过长人体也吃不消。”

善饮食 张少华说:吃饭并不是吃得越高档越好,我更喜欢吃蔬菜、水果,我把蔬菜水果视作“健康的保护神”,因为蔬果里含有人体所需要的各种营养,可帮助清理肠道,有利于人体废物、毒素的排泄,相对比红肉而言,对人体副作用极少。张少华主张按时吃饭,细嚼慢咽,一口饭菜嚼20次,这样有利于营养被人体较好地消化吸收。另外她还要求菜肴尽可能做得清淡些,每餐七八分饱。平时注意多喝水。“水是人生命的重要组成部分,是保证生理运行的重要工具,新陈代谢重要参与物,及时补水十分重要,不可忽视。”

张少华说:我这般岁数,还能演电视剧,饰演这么多角色,说明我的身体状况还是不错的,至少在同龄人中是很出挑的!健康是人生的基石,健康是人生的第一财富,此话一点不错。先天有一定作用,但更重要的是后天,要靠自己去打理把握,用现在流行的话说——实行健康生活方式。只有摒弃不良生活习惯,按科学规律办事,人生才能延年益寿。



饮食养生

国内外的主食谱系花样百出,难以胜数。而“粥”作为国人的主食之一,在我国百姓的餐桌上至少摆放了4000余年。《周书》称“皇帝使烹谷为粥”。这大致是关于粥食的最早文献记载。

自古以来,粥就受到养生学家的重视,是人们日常生活中再熟悉不过的饮食之一。“药食同源”,“药补不如食补”。尤其是以药粥预防疾病,民间早有实践。比如胡萝卜粥可以预防高血压,薏米粥可以预防癌症、泄泻;羊肉粥、生姜粥可以预防慢性气管炎;荷叶粥、绿豆粥可以预防中暑,不一而足。对于吃惯大鱼大肉的人,适当喝一些野菜粥,可以增加维生素,滋阴补肾,调节生理机能;燕麦粥、燕麦片,它能够降血脂、血压、能降甘油三脂。实验证实,





颐养妙招

山楂菊花茶 淡化老年斑

文 / 郭旭光

中医认为,老年斑多由先天禀赋不足,后天脾胃失调,营血亏损,肌肤失养或肝肾亏虚,痰淤凝结肌肤所致,治疗一般采用益气养血,活血化淤之法。坚持饮用山楂菊花茶有助于淡化老年斑。

方法:取生山楂10克,白菊花5克,毛尖茶适量。三味共放入茶杯中,用沸水冲泡,代茶饮,每日1剂。此茶富含维生素C、维生素E,可增强细胞的抗氧化能力。长期饮用对防治老年斑有一定作用。

此外,患者平时应多食用抗氧化营养素,如胡萝卜素、维生素E、维生素C及微量元素硒。减少脂肪摄入量,荤素搭配、少肉多菜,炒菜的植物油每人每天不超过20克。多食用些黑芝麻、莲子、核桃等食物,补充锌、铜、锰等微量元素,以达到疏肝、养阴、活血及清除毒素目的。

寿星与粥文化

文 / 张敏载

每天吃一碗燕麦粥和两片燕麦面包的人患Ⅱ型糖尿病的比例比普通人群要低30%。疗效显而易见。

吃腻了山珍海味,人们念念不忘的还是这朴实的薄粥,它适合各种年龄、体质的人群。一碗热粥,两碟小菜,平常到了极点,对每个家庭却有着永远解不开的情结,很接地气,更是健康长寿的选择。

食粥本是广东人的嗜好,如今在上海、北京等一些大都市亦流行开来。走在街头,大小餐馆前的粥广告随处可见:什么果汁粥、菜叶粥、鸡汁粥、什锦粥、大众粥……目不暇接,且生意红火。广而言之,盛夏酷暑,一般人还有疳夏胃纳较差的问题,届时吃些瓜粥,诸如黄瓜粥、西瓜粥、丝瓜粥、苦瓜粥、冬瓜粥等,更有开胃、助消化、清热解毒、祛暑热之功效。由此可见,泱泱中华的粥食文化源远流长,博大精深。

众所周知,江苏如皋、广西巴马、湖北钟祥、四川乐山、新疆克依、辽宁兴隆同列为全国六大长寿之乡。令人费解的是,经济水平接近、水土相似、气候相同,那么为什么不是毗邻的泰兴、海安或如东,而偏偏是如皋成为全球罕见的沿海平原长寿地区呢?一些专家认为,如皋本地“二粥一饭”的独特饮食习惯,那里盛产萝卜、黄酒、豆腐干等食材,以及作为“花木盆景之都”优美的生态人文环境,都是促进如皋老人长寿的重要因素。

据说,联合国规定的长寿地区标准是每百万人口中有百岁老人75位,而在如皋市145万人口中,百岁老人已达172位,90岁以上的老人更超过4000人!(这些还是本世纪初的统计数据)专家重申,这与如皋地区“二粥一饭”的独特饮食习惯有关。如皋百岁老人中有74%每天都是早晚吃粥,中午吃干饭。吃粥减少了热量的摄入,可防止肥胖的发生,亦减少了高血压、心脏病、糖尿病等“时髦病”发病的几率。另外,如皋百岁老人吃粥的主要用料是粳米、玉米面、大麦糝等,按中医的观点,它们具有健脾养胃的特殊功效,在维护健康方面起着重要的作用。

综上所述,八九不离十,似乎可以揭开期颐寿星的长寿秘诀吧!



益寿新知

中年过量饮酒年老易中风

曹淑芬 编译

一项新的研究显示,如果中年人饮酒过量,患中风的风险就会增加,而中风风险增加的幅度与高血压、糖尿病不相上下。发表在最近出版的《中风》医学期刊上的这项研究称,中年人每天平均饮用两份以上酒精,患中风的风险要比每天饮用不到半份酒精者增加34%。研究还发现,五六十岁过量喝酒的人会比其他人更早面临中风危机。

研究人员表示,该研究表明,每天喝两份酒精以上,可能会使中风提早五年发生。其主要原因在于,大量饮酒会增加患高血压或糖尿病的风险,进而使中风提早到来。当一个人到了75岁,高血压和糖尿病就会成为中风风险的重要观察指标。

捷克共和国安妮大学的研究人



银发无忧

“老慢支”排痰三法

文 / 隼秀

二、走动转体法:较长时间卧床的病人,其咳喘症状都较为严重,行动也感吃力。因此,在气候较为温和的中午,应设法让稍能走动的患者在室外漫步;畏惧寒冷者也应室内活动。即使是确实不能起床者也应家属经常为之翻身、叩背,因为这些活动所造成的体位改变和肺部震动,都有利于血液循环和体液循环,更利于痰液排出。

三、紧急抠痰法:严重慢性支气管炎伴肺气肿的老人,很可能因气管黏液、炎症渗出白细胞、脱落的上皮细胞太多而形成大量块状痰。病人发生痰阻时,家属即用餐匙柄压舌,将裹有纱布的手指伸向其喉,将阻塞的痰块抠出,便可达到急救的目的。