

长寿有因

舞蹈家赵青养生之道

文 / 祝天泽

“我自退休以来,一直关注着舞蹈界的点滴进步与发展。这次参加党中央召开的文艺工作座谈会,聆听了习总书记教诲,深受教育和鼓舞。我国舞蹈事业在为国家服务,为人民服务上应有更大的担当,有更多的作为!”这是著名舞蹈家赵青日前在接受采访时说的一番话。

赵青是中国电影大师赵丹之女,是新中国第一代舞剧表演艺术家,曾主演过许多中国经典歌剧,当年与郭兰英并称为中国歌剧舞剧院的两大台柱子。

赵青经历过不少坎坷。当回忆起往事时,她颇为感慨地说:“天灾”与疾病固然可怕,但精神上的颓废与厌世更为可怕,它会摧毁人的意志,使人成为一个失败者。“我人生路上遇到过两次大的挫折,是平和的心态、坚强的意志,帮助我战胜了人生道路上的坎坷与曲折。”

上世纪五十年代,赵青以其艺术的天赋和刻苦努力,名闻遐迩。她主演的歌剧《宝莲灯》、《小刀会》等,被全国亿万观众津津乐道,堪称歌舞剧的经典。正当艺术如日中天之时,她突然被打成“资产阶级文艺黑线人物”受到批判,不久她的父亲也被关押,双重压力像乌云般压在她的心头。此时的赵青十分痛苦,但头脑还是清醒的:人生难免会有挫折,历史迟早会还我一个清白。她拿定主意,绝不走个别人经不起考验自杀轻生的道路。平和的心态帮助她度过了漫漫长夜,后又重返舞台,赢得了人们的喜爱和尊重!

在中国歌剧舞剧院,赵青在艺术上有“赵疯子”、“拼命三郎”之称。艰苦的艺术拼搏,使赵青舞蹈艺术得到了充分展示,同时也为她身体埋下了隐患。1992年,赵青左髌坏死,迫不得已做了左髌关节置换手术。此时医生告知她不能再跳舞了,必须离开舞台。她的人生又一次面临十字路口。“不能跳,我还能写和画,在这两方面下功夫。”为了缅怀环保志愿者徐秀娟因保护丹顶鹤而牺牲的业绩,她编写了一出舞剧《丹顶鹤》来赞美这位姑娘的美好人生。后来她又拿起喜爱的画笔,画起油画来。赵青没有接受过绘画的系统教育,儿时受喜爱绘画的父亲的影响,也会涂上几笔,天资聪颖加上“拼命三郎”的艺术性格,使她的油画技艺长进很快。赵青说:当一个人不能在原有的事业舞台上跳舞时,不必悲伤,不必哭泣,就要换一种活法,转移到其他自己熟悉的领域再翩翩起舞,这样同样能跳出美妙的舞蹈,实现人生的价值。这也叫“扬长避短”吧。

赵青说:有人说健康第一,我是十分赞同的。工作、事业上的成绩依赖于健康身体的支撑。没有健康,身体垮了,一切等于零。从这个意义上来说:我们要珍惜生命,爱惜健康。谈到老年人在健康上应注意哪些问题时,赵青说:以我之见,要“三个把握好”:一是把握好劳与逸的关系。过度劳累、过度休息均不利于健康。只有劳逸均衡,一张一弛,才能使生命之水长流不息。二把握好四季变化。人的养生、作息与服装增减要随着四季变化而变化,做到天人合一。违逆行事是不行的。三把握好饮食的度。大吃大喝,饮食过度,会使体内营养过剩,废物堆积,易产生各类疾病。饮食适当,营养供求平衡,才有益于健康。



颐养妙招

随着年龄的增长,人体器官功能会逐渐减退,难免会出现一些病症和不适症状。对此,只要通过一招半式的简便方法,进行自我调理便可获得改善。

视力减退 用指肚按摩两眼眶四周各36次,再闭眼轻揉眼球36次,至微有眼泪出来为度,然后按摩睛明穴(位于目内眦角稍上方凹陷处)36次。还有一招是转眼珠,顺时针、逆时针各转20余次,再用双手中指和无名指压在上下眼皮上左右来回搓36次。以上二招若常练习,可延缓老花,防治目赤肿痛、近视、早期白内障、迎风流泪等,能有效地提高视力。

耳鸣不止 耳鸣时立即咬牙切

齿,右边耳鸣咬紧左边牙,左边耳鸣咬紧右边牙,两耳齐鸣,双侧都要咬。平时常练习,耳鸣便不再光顾。每天早晚空抖下巴各百余回,也可减轻耳鸣。

听力下降 用双手食指对耳前正中耳孔口的“耳门”、“听宫”、“听会”三个穴位进行按摩。按摩时需张开开口,能听到耳内有“隆隆”声为度,每日3次,每次2分钟。长期坚持能提高听力,延缓老年性耳聋。

失眠 睡前用橡皮锤捶打足三里穴(位于外膝眼下三横指处)约10分钟可促入睡。操作时要静心专注,力度适中。

肾虚腰痛 先将双手搓热,然后用手掌上下来回搓腰部,每日3~4

次,每次3~5分钟。也可用双手握拳,自上而下,自右而左,轻轻捶敲,每日数次,每次5分钟。

小便不尽 在小便结束时,用手推压睾丸下的会阴部就能排尽尿液,但此法操作起来不太方便。其实,只要平时按摩双腿的阴陵泉穴(位于小腿内侧,膝下胫骨内侧凹陷中),每天早晚对该穴各按摩1次,每次150下左右,一般1个月即能见效。

大便难解:在如厕时,用左手手指和食指夹在右手手指根部一节上,它是解便的有效穴道。只要反复揉压数分钟,就会有便意,进而排便;或喝上一杯淡盐温开水,同时手压肚脐下3寸处的关元穴并扭动2分钟,也可排出、排尽大便。

节气养生

韭菜红枣除春困

文 / 谭秋

春眠不觉晓,眼下又到了春困的季节,为什么有些人总觉得睡不够?由于在寒冷的冬天通常门窗紧闭,人体的毛细血管收缩,从而减少热量的散失。当进入春季后,随着气温升高,阳气生发,人体皮肤毛细血管舒张,毛孔扩张,身体其他部位的血流量增加,而大脑供血量就相对减少。而且新陈代谢逐渐旺盛,大脑供氧量也减少了。因此,一到春天,人们往往会感到十分困倦。想消除春困,就要健脾祛湿,多运动吸收阳气,还要进行饮食调理。

另外,最近气候潮湿,春雨不断,致使湿气更重,令人觉得头重身困,四肢酸、重,精神疲惫。湿为阴邪,容易损伤脾胃,所以胃口也不太好。

食疗是解决春困最有效的方法,建议多吃辛甘之物。辛味食物的代表是韭菜。韭菜,在中医药典上有“起阳草”的美称,是我国最古老的蔬菜之一,有温补肾阳的作用,堪比蔬菜中的“伟哥”,使人精力充沛、容光焕发,尤其适用于腰膝酸冷、四肢不温、腹中冷痛、小便清长、大便如水泄的人。韭菜可以单独炒熟,也可以韭菜煎蛋或者韭菜炒腊肉、瘦肉等。但韭菜辛辣温热,虽有壮阳益肾祛寒之功,也能引发皮肤疮毒,多食令人口气发臭和目眩。患有痈疽疮肿及皮肤癣、皮炎、湿毒者忌食。热症、阴虚火亢者慎食。韭菜也不宜在晚餐食用,因为易引起烦躁多梦,影响睡眠。

古法今用

神仙也怕脑后风

文 / 钱伟

清代著名养生大家曹庭栋,他在《老老恒言》中记载:“安置坐榻,如不着墙壁,风从后来,即为贼风。制屏三扇,中高旁下,阔不过丈,围于榻后,名山字屏。可书座右铭,或格言黏于上。”文中意思是说,老人的椅子如果背后不靠墙壁,风容易从后面吹过来,这就是贼风。为了防风,可以制作一个三扇的屏风,中间高,两边低,围在椅子后面,这就是“山字屏”,还可以在屏风上写一些座右铭或者书法。

背部受寒时,可通过脊神经影响上、下肢肌肉及关节、内脏,引起机体各种不适,甚至患病。这里提示的关键就是,不要让老人的后背受风。中医认为“背为阳”,背部是督脉及膀胱经循环的部位,督脉是“阳脉之海”,总管人体一身阳气。如果背部保护不好,风寒之邪从背部侵入人体,损伤阳气。而老人本身阳气已经虚弱,应该更好地保护,所以当老人在书房阅读时,一定要防止椅子后面的风侵袭后背,并尽量做到以下几点:

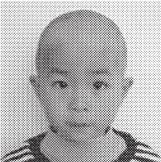
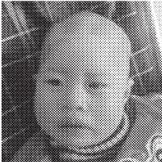
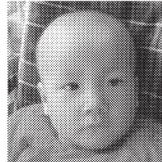
椅子尽量靠墙放,如果实在不方便靠墙,最好在椅子后面设置一个屏风,来阻挡风邪。

老人可以多准备几件背心,冬季穿棉背心,春秋穿毛背心,夏季也要准备一件单层纯棉背心。

老人坐在椅子上阅读的时间不宜过长,半小时左右就应该起来活动活动,敲打后背或者全身。

寻亲公告

为了维护儿童的合法权利,现将有关部门移送来的走失儿童情况进行公告。请走失儿童亲属自公告之日起60日内,持有效证明联系认领,如逾期无人认领,视作弃儿安置。联系电话:53019670

		
编号: 20150301	编号: 20150302	编号: 20150303
性别: 男	性别: 女	性别: 女
年龄: 6岁左右	年龄: 1岁多	年龄: 1岁多
特征: 身高116cm, 正常儿童貌	特征: 身高82cm, 四肢瘫,不会讲话	特征: 身高76cm, 四肢瘫,不会讲话
捡拾时间: 2015.2.25	捡拾时间: 2015.3.2	捡拾时间: 2015.3.4
捡拾地点: 东苑丽宝广场金伯利金店	捡拾地点: 七莘路黎春天百货门口	捡拾地点: 中春路9977号门口