

新民晚报 | 金色池塘 / 长命百岁

蔡正仁养生之道

长寿之道

闲暇无事,年已高龄的著名昆剧表演艺术家蔡正仁常会拿起刊有健康内容的书报阅读一下,中央电视台和上海电视台的医药卫生节目,也是他常关注的焦点。日前在接受采访时,外表堂堂,气质高雅的蔡正仁对笔者说:“人的健康知识大多来自于求医和阅读书报,这方面知识懂得越多,掌握得越全面越透彻,人生就会越主动,就会少得病,不得病;即便有了病,也会掌控得较好。”

蔡正仁在我国昆剧领域探索、奋斗了近半个世纪。他曾就读于上海戏剧学校,师从俞振飞等名师,专攻小生。他音色宽厚宏亮,表演洒脱大方,能昆能京,唱念俱佳,主要作品有《长生殿》《牡丹亭》《白蛇传》《玉堂春》《见娘》《亭会》《惊变埋玉》《乔醋》《迎像哭像》《连环计》《太白醉写》等,曾荣获中国戏剧梅花奖和上海戏剧白玉兰表演艺术主角奖等,有“小俞振飞”的美誉。他曾担任上海昆剧团团长、上海市戏剧家协会副主席等职。多次应邀赴美、日和我国港、台地区讲学、传艺,名扬海外。

蔡正仁在养生上有“五句话”——
最好的医生是自己。蔡正仁认为:这句话并非排斥医生的诊断和指导作用。毕竟看医生只有一两个小时时间,平时大量时间对人体生命体症的运行,要靠自己去把控,因此要使自己尽快成为懂得养生知识、较透彻了解疾病规律的业余医生。“就拿我来说,刚患糖尿病时,自己很害怕,觉得这也不能吃,那也不能吃,怕得并发症。后来通过求医以及阅读有关医疗书籍报刊,了解掌握了糖尿病发病原因、症状及治疗方法,于是有的放矢地进行治疗,使这个疾病得到较好控制。有时遇到患有同类疾病的病友,自己作为‘半个医生’,还向他们介绍自己的体会和经验。”

最好的药物是时间。任何疾病发现得越早,采取的措施越快,医疗效果就越好。如初患高血压,一般每天一片药,三个月半年就好了。费用少,还不得并发症。如心肌梗死,马上打一针,

半个小时至1个小时血栓化开就好了。如果拖上6个小时,效果就差了。如果12个小时以后再送医院,用药就毫无效果,打几针就不管用了。所以说时间是最好的药物,时间就是生命。“因此对我们每个人来说,除了每年一次体检外,平时有何病痛,要抓紧去医院看,做到对疾病治早治小治了,切勿贻误时间。”

最好的态度是自信。得了病,树立自信心很重要。自信能显著提高机体的免疫力,增强免疫细胞对细菌、病毒及肿瘤细胞的天然杀伤力。“有了疾病就惊慌失措,萎靡不振,或者到处乱投医,找什么灵丹妙药,这样做是很不好的。这样会使自己免疫力下降,加重病情,甚至造成折寿的后果。我有了疾病后,照样工作,整日忙忙碌碌的。不背包袱,不当一回事,由于确立了自信心,反倒有利于疾病的康复。”

最好的运动是步行。1992年世界卫生组织指出:步行是世界上最好的运动。因为人类花了300万年,从猿进化到人,整个人的身体结构是步行进化的结果。所以人体的生理结构最适合步行。步行锻炼对降血压、降胆固醇、减少心脑血管疾病发生的机率,减轻体重都有好处。平时蔡正仁坚持走路锻炼,在小区里走上几圈。凡是就近办事,一般不坐车走着去。有时乘地铁,上下电梯拥挤,他会改走楼梯。另外他每天用背撞墙300下,坚持了4年之久,颇有成效。他说:“这种撞墙法是中央电视台中华医药节目介绍的一种民间健身法,它通过刺激穴道,疏通经络,活血化瘀,从而达到强身健体作用。”他还每天做一套健身操,让腿、腰、手臂、颈部等全面活动一下。

最好的习惯是饮茶。由于蔡正仁是昆剧名家,在外应酬较多,但他仍坚持不吸烟不喝酒。生活中的他喜欢喝绿茶,尤爱喝龙井茶。出外时常把茶叶、茶具带在身边,走到哪里喝到哪里,这个习惯已坚持了30年。他说:“茶中含有茶多酚、咖啡碱、脂多糖、茶氨酸等成分,现代科学大量研究证明,茶叶不仅具有提神清心、清热解暑、去脂减肥、解毒醒酒、生津止渴、降火明目作用,对抗癌也有一定的药理功效。”



关注“新民银发社区”,就是关心自己,关心父母,关心父母的父母



文/祝天泽

节气养生

当秋风吹落街道两边的树叶时,才发现秋老虎真的走了,一大清早骑车去上班感觉有点冷。转眼间就要进入白露季节。真是应了“白露秋分夜,一夜冷一夜”。在农村有句俗语“白露身不露,寒露脚不露”。意思是告诫人们白露之后天气冷暖多变,尤其是早晚温差较大,不要赤膊露体,不要洗冷水澡,以免着凉。

白露是二十四节气中的第十五个节气,代表正式步入秋天的正轨。有关白露的农谚非常多,“白露天气晴,谷米白如银。”、“棉怕白露连阴雨”,说的就是白露前后天气晴好对晚稻和棉花收成的作用。而“白露见湿泥,一天长一皮”则是说露水对番薯具有催其快速长大的作用。白露季节正是棉花生产茂盛之际,棉花最怕白露节气后有风,如“白露日东北风,十个铃子九个脓;白露日西北风,十个铃子九个空”等是说

饮食养生

进入白露节气,就进入真正的凉爽季节了。

一般昼夜温差在10~15摄氏度。白露前后,阴气逐渐加重,清晨的露水随之日益加厚,凝结成一层白白的水滴,也因此称为白露。

从炎热进入凉爽季节的时候,很多人在调养身体时一味地强调海鲜肉类等营养品的进补,而忽略季节性的易发病,给自己和家人造成了机体的损伤,影响了学习和工作。所以在白露节气中

闲话白露

文/桂孝树

风对棉花生长的不利影响。

一场秋雨下来就会让人感觉到秋的寒意,特别是早晚气温低,很容易诱发伤风感冒或导致旧病复发。一些年轻的女性,不要舍不得换下夏天单薄的裙子,也要少吃生、凉食物,多吃熟食和暖食,尤其不要在早上吃水果和喝凉水,避免肠胃受到过度刺激。导致胃部抽搐,引起腹泻、恶心等症状,尤其是那些比较瘦而且平时胃就不大好的人,胃部的保暖非常重要。

秋风萧,万木凋零,会使人们,尤其是中老年人变得伤感。还有那些工作生活压力大的青年人,学习任务重的学生,也要多引起注意。

在秋季,宜以“宁神定志”为主要原则,尤其是白领阶层应避免生气,老人要注意避免过度悲伤,要心胸开阔,保持心情愉快,情绪稳定。

其次,可以多进行户外

体育锻炼,从现在开始进行多种户外锻炼,以加强对季节变换、气温变化的适应能力。预防秋季常见病也可以通过体育锻炼增强体质,如打太极拳、练气功运动,宜选择慢跑、户外散步、跳舞等比较舒缓的运动方式都很合适。另外每天用冷水洗脸、洗脚甚至洗擦全身,对疾病也有极好的预防作用。

要多喝水,多吃梨、山竹、西洋参等,同时增加对芝麻、蜂蜜、枇杷、西红柿、百合、乌梅等柔润食物的摄入,以益胃养肺、生津止燥。尤其是过敏体质的人更要注意少吃鱼、虾、蟹及牛羊肉、生冷辛辣和肥甘食物,而宜食清淡、易消化且富含维生素的东西。

在饮食上也要慎重,少吃或不吃鱼虾蟹、生冷腌菜和辛辣酸咸甘肥的食物,多吃青菜、萝卜、葡萄、柿子、梨、芝麻、蜂蜜等润肺生津、养阴润燥的食物。

白露两汤好养生

文/叶建中

要避免鼻腔疾病、哮喘病和支气管炎的发生。有两种养生营养汤很值得推荐。具体操作如下:

一 莲子百合煲
莲子、百合各30克,精瘦肉200克备用。先把莲子、百合清水浸泡30分钟,精瘦肉洗净,置于凉水锅中烧开(用水焯一下)捞出。锅内重新放入清水,将莲子、百合、精瘦肉一同入锅,加水煲熟(可适当放些精盐、味精调味)即可。

【功效】清润肺燥,止咳消炎。适用于慢性支气管炎患者。

二 柚子鸡
柚子(越冬最佳)一个,公鸡一只备用,精盐适量。公鸡去毛、内脏洗净,柚子去皮留肉。将柚子放入鸡腹内,再放入汽锅中,上锅蒸熟,出锅时加入精盐调味即可。

【功效】补肺益气,化痰止咳。

为了您和家人的幸福与健康,请学做这两种汤吧。

208位百岁寿星生活探秘

(二)

文/谭敦民

“密码”之二:寿星们普遍有长寿家族史、个子不高

在调查中发现,有60%左右的百岁老人有家族长寿史。比如,家住南岗区的于秀芳老人(现居住在山东),今年已经103岁,他在山东的哥哥已经107岁。他们的父母和其他兄弟姐妹也比较长寿。家住呼兰区北大街的李陈氏已经104岁了,在呼兰居住了70多年,她的两个妹妹在山东德州,也快要100岁了。家住双城市106岁的张凤恩和101

岁的张李氏这对寿星夫妻也是如此,张李氏母亲活了100岁,张凤恩姐姐活了102岁。

东北人都长得人高马大的,可是,见到这些百岁老寿星时,调研者都有点不相信自己的眼睛,“他们都长得比较矮小,甚至是非常矮小!”

张凤恩身高不到1.70米,101岁的老伴更矮。女寿星身高好像都只有一米四五左右;男寿星的身高在一米七的也不多。他们又小又瘦。我们最初还以为他们是南方

人呢,不过调研发现,他们当中有不少都是土生土长的东北人。虽然人在老年时身体会萎缩,但也不至于变得这么矮吧?应该说,他们在青壮年时的身高就比大多数人的身高要矮一些。难道,人的身高也是决定人是否长寿的密码之一吗?

科学已经证实,人的身高也受遗传因素的影响。这次《报告》中也提出了“遗传因素”问题,认为遗传因素也是决定人是否长寿的因素之一。