

杨益萍养生之道

文/祝天泽



“健康的重要性是不言而喻的。对青年人来说,他们正奋战在实现中国梦的岗位上,健康无疑是人生的坚强支柱,是实现事业目标的重要保证。对老年人来说,尽管衰老不可逆转,但健康的体质能延缓人的衰老,给晚年生活带来温暖和快乐。”杨益萍先生在接受采访时如是说。

杨益萍曾任上海市新闻出版局副局长、上海文艺出版总社社长兼党委书记、上海市文联党组书记兼副主席;先后当选市人大代表、市政协委员。他曾发表散文、杂文、评论数百篇,出版散文随笔集《时光记忆》,合作出版《中外现代文学作品辞典》《不应忘却的纪念》等。

杨益萍很重视健康知识的学习,平时经常阅读健康类报刊,收看医药卫生节目。他曾在《金色年代》杂志上开辟“时光记忆”专栏,每月一篇,每篇1000来字,不少是谈及老年人生活的。在他看来,当今是老年人生活的金色年代,科学、合理地安排生活,延年益寿,崇尚幸福,是众多老年人的一致欲望与追求。

在生活中,杨益萍更是十分注重保健,采取了一系列有效的措施:

一是做保健按摩操。这套操是他从一本小册子上学来的,包括浴面、梳发、叩齿、漱口、揉腹、搓脚等动作。杨益萍习惯于晨起之时,坐在床上做一套保健按摩操,每天大约花费半小时。由于长年坚持,受益不小。

二是散步。他习惯于每天晚上散步,多年来,或漫步于小区,或行走于河畔,使用记步器并作统计,保持着每天走路半小时的纪录。“当然,现在遇到雾霾天气,只能改为在家行走。”

三是打羽毛球。杨益萍与一班朋友,坚持每周打一次羽毛球,坚持了10年之久。杨益萍一度保持较高胜率。他认为:“羽毛球锻炼是对抗性的,采用正规比赛规则,年老者往往会落后于年轻人。因此,要调适好自己心态,只求锻炼身体,不以胜负论英雄。”

杨益萍认为,要保持身体健康,不仅要注重体育锻炼,还要注重心理保健。他说,一个人生活中难免会遇到曲折,一定要有良好的心态,直面挫折,及时化解忧郁、焦虑等负面情绪。上苍不会让所有的幸福集中到某个人身上,爱情、金钱、健康、快乐,未必可以兼得。因此,保持知足常乐的心态者是淬炼心智、净化心灵的最佳途径。

“人生路上,不管遇到什么困难,世上总有比你悲苦的人。当你内心感觉憋屈时,请想想他们是怎么过来的,你就会感到命运之神依然眷顾你。人间坎坷总是可以跨越的,因而会对别人的命运产生同情和关切,想一想如何伸出手去扶人一把。”杨益萍努力要求自己达到这样的境界,以淡定从容的心态安度退休后的生活。

日常生活中,杨益萍有着较广泛的兴趣爱好。他喜欢阅读、写作、书法,爱看体育赛事。谈到阅读和写作,杨益萍说:阅读是人与人之间无声的交流,可使人视野开阔、胸襟宽广,使人拥有一颗不断探索的心。写作能使人保持对生活的敏感,从生活中捕捉到瞬间的闪光,经常沉浸在思考中,感受到生活的充实。因而杨益萍一回到家中总要翻阅各种书报,有的重要文章还要仔仔细细地读上一遍,同时还养成了剪报的好习惯。

杨益萍退下来后,曾经拜师临帖习字,后中断了一段时间,而今又重回书桌研磨挥毫。他认为:“书法能使人浸润在传统文化的长河中,感受其独特的魅力,对身心也是一种放松和愉悦。”

杨益萍说:“正是这些业余爱好的存在,使人深感个人空间的广阔,生活充实而丰富,不会有一种失落感。”

饮食养生

慢性支气管炎(慢支),是指气管、支气管粘膜及其周围组织的慢性非特异性病症,临床上以反复发作的咳嗽、咳痰为特征。中医认为,本病多为外邪侵袭,脏腑失调所为,当以疏散外邪,调理脏腑为法,可选用下列药膳食疗方。

1.雪梨花生炖麻雀:雪梨1个,花生仁30克,麻雀1只,冰糖适量。将麻雀去毛杂,洗净,雪梨去皮心,同放入碗内,加清水适量,隔水炖熟服食,每日1剂。可益气养阴,润肺止咳。适用于咳嗽气短,自汗盗汗,大便干结等。

2.黄精杏肺汤:黄精12克,甜杏仁15克,萝卜250克,猪肺500克,生姜3片,调味品适量。将猪肺洗净,余去血水,切块,萝卜洗净,去皮,切片,同放锅中,加入生姜、食盐,清水适量煮沸后,文火炖至烂熟,食盐、味精调味服食,每日1剂。可补肺止咳,滋阴清热。适用于慢性支气管炎痰粘难咯,动则气短,口干咽燥,五心烦热,潮热盗汗,腰酸酸软等。

3.附杞蒸羊肉:附片10克,

白居易是唐朝著名的诗人,历任江州司马、杭苏二州刺史、太子少傅等职,官至刑部尚书。他在文学上的成就有目共睹,而在养生方面的造诣亦为人称道。他以74岁的高龄谢世,在那个“人生七十古来稀”的时代,也算得上是寿星一枚了。

一是恬淡虚无、清心寡欲。白居易早年身体羸弱,又屡遭宦海沉浮,但他崇尚道佛相兼的处世哲学,深谙老庄贵柔守雌、知足不辱的道家学说,晚年闲居洛阳时,又皈依佛教,自号香山居士。他视富贵如浮云,置荣辱于度外,《旧唐书》本传说他“常以忘怀处顺为事,都不以迁谪为意”。白居易秉持的这种乐天知命、宠辱皆忘的思想,在他的诗作中也时有体现。如:“寓心身体中,寓性方寸内。此身是外物,何足苦忧爱……自得此道来,身穷心甚泰”(《遣怀》)、“无忧乐性场,寡欲清心源”(《养拙》)、“寡欲虽少病,乐

近日,来自哈佛公共卫生学院的研究人员通过研究表明,大量不饱和脂肪酸的消耗有益健康,或和较低的死亡率直接相关。研究者对大型群体进行了一项超过三十年的研究,他们发现,相比相同热量的碳水化合物,大量消耗饱和脂肪酸和反式脂肪酸往往和较高的死亡率发生直接相关,更重要的是,将饱

老慢支初冬食疗保安康

文/胡献国

枸杞子15克,鲜羊肉500克,调味品适量。将羊肉洗净,煮熟、切块,放入大碗中,摆上附片,枸杞子,料酒、姜、葱、盐、椒及肉清汤适量,隔水蒸约3小时,调味服食,每日1剂。可补阴助阳,益虚健体。适用于慢性支气管炎咳嗽,夜多于日,腰膝酸软,口咽干燥,五心烦热等。

4.川贝百合汤:川贝母10克,百合15克,荸荠50克,大鸭梨50克,冰糖适量。将荸荠洗净,去皮切碎,大鸭梨去皮、核、洗净、切片,与川贝、百合、冰糖同放锅中,加清水适量,煮沸20分钟即成,每日1剂,分2次食完。可清热生津,化痰止咳。适用于慢性支气管炎咳嗽痰黄粘稠量少,口咽干燥,舌红少津,小便短黄等。

5.芪术猪肺汤:黄芪30克,炒白术15克,猪肺500克,生姜10克,调味品适量。将猪肺洗净,余去血水,切成小块;食油适量,生姜爆锅后,下猪肺块煸炒后,加清水适量及诸药(布包)炖至猪肺块熟后去药包,食盐、葱花、味精、酱油、椒粉等调味,煮沸即成,2日1剂。可益气健脾,补肺止咳。适用于慢性支气管炎嗽时作,气短声低,夜重日轻等。

6.杞枣二肉汤:枸杞子30克,大枣10枚,龙眼肉,莲子肉各30克,冰糖适量。将莲肉泡软,大枣去核,同放锅中,加清水适量炖至莲米烂熟后,冰糖调味服食,每周1~2次。可补益肺肾,调理气血。适用于慢支咳嗽气短,动则尤甚,面色恍白,心悸失眠等。

7.附姜猪肺汤:制附子10克,干姜5克,葱白2根,杏仁6克,猪肺250克,调味品适量。将猪肺洗净,切块,煮沸,纳入诸药(布包),煮至熟时,去药包,食盐、味精、胡椒粉等调味服食,2日1剂。可温阳散寒,化气行水,宣肺止咳。适用于慢性支气管炎,胸闷气促,肢体水肿,小便不利等。

8.虫草瘦肉汤:虫草花10克,瘦猪肉150克,调味品适量。将猪肉洗净,切丝,与虫草花同入锅中,煮至熟后,食盐、味精等调味服食,每日1剂。可补肺滋肾,健脾益气。适用于慢性支气管炎肺肾不足,动则咳嗽,气急等。

白居易养生有道

文/马伟军

天心不忧”(《永崇里观居》)。

二是凝神玄思、习静养气。静坐气功主要是运用排除杂念、意守丹田、调整呼吸等方法,起到培补元气、贯通经络、强基固本的作用,这已为科学研究所证明。为达到祛病强身的目的,白居易在人生旅途中,最终选择了简便易行的静坐禅定的气功方法,并取得了修身养性、延年益寿的良好功效。对此,他的诗歌中有不少作品记述自己练功的经历和内心体验。如:“长年渐省睡,夜半起端坐。不学坐忘心,寂寞安可过?兀然身寄世,浩然心委化”(《冬夜》)、“晚下小池前,淡然临水坐”(《约心》)、“月好好独坐,双松在前轩”(《松声》)、“庭前尽日立到夜,灯下有时坐彻明”(《夜坐》)、“寂静夜坐深,安稳日高眠”(《赠杓直》)。

三是诗酒自娱、怡情悦性。有唐一代,饮酒赋诗实乃风尚,白居易也未能置身其外。晚年

的他自号醉吟先生,向饮酒作诗寻求寄托。《唐才子传·白居易传》说他“累以忠鲠遭谗,乃放纵诗酒”。他在67岁时作的《醉吟先生传》中也直言不讳地自称:“性嗜酒……兀然而醉,既而醉复醒,醒复吟,吟复饮,饮复醉,醉吟相仍,若循环然。”他的许多诗作是赞美酣畅淋漓痛饮的乐趣和妙用的,如:“饮此杯中物,能沃烦虑消,能陶真性出”(《对酒》),他认为,酒能消愁、陶冶性情;“不独适情性,兼用扶衰弱”(《对酒闲吟赠同老者》)、“及彼幽忧疾,快饮无不消”(《效陶潜体诗十六首·其十》),在他看来,酒不啻是消愁解闷、祛病延年的灵丹妙药。可以说,晚年的白居易几乎到了嗜酒如命、不可一日无此君的地步。诚然,适量的饮酒能有益健康,但像白居易这样毫无节制的酗酒,必然会给身体带来伤害,有违其养生的初衷,这也是今人须引以为戒的。

常吃植物油有益健康

文/隼秀

和脂肪酸饮食换成不饱和脂肪酸饮食很可能会带来实质性的健康效益。

研究者认为,特殊类型脂肪的健康效应主要依赖于饮食习惯。当人们用不饱和脂肪酸,尤其是多不饱和脂肪酸来替代饱和脂肪酸饮食,或可降低人们的总体死亡率,同时也会降低因心血管疾病、癌症等疾病的死亡风

险。而利用碳水化合物饮食方式替代饱和脂肪酸饮食则只是会轻微降低个体的死亡风险。

研究者表示,由于美国人饮食中的碳水化合物主要是精制淀粉和糖类,这或许会和饱和脂肪一样,产生危害性的影响。因此,建议希望长寿的人调整饮食结构,让个人的膳食习惯更加符合养生的要求。