

『眠牛山民』的养生之道



走进上海西郊一个环境优美的花园式小区里,沿着绿植成荫的小径走不远,靠围墙僻静处有一家住户,院落里挺立着一棵广玉兰,树旁栽着两株牡丹。门前有一小块洼地,种着蒜苗、蚕豆等菜蔬,长得很精神。小院正对客厅,有一道落地纱窗隔开。透过纱窗,隐隐约约可以看到屋内有位身型高大、腰背笔挺的老者正伏案作画。这位老者就是年届九旬的老画家林洪。

说到林洪的本职,上点年纪的人都记得,在上海淮剧团大名鼎鼎的《海港的早晨》中担任舞美设计的,正是林洪。在林洪的艺术生涯中,最为他所敬重的师长是程十发先生。程先生长林洪九岁,两人同为上海美专校友,在人物画塑造方面,林洪受程先生的影响很大,他的古代仕女图,细看面孔,多少都有几分程先生笔下的少女风采。在干校劳动期间,他又结识了富华,两人性情相投,一见如故。富华对林洪的评价四个字:大音希声。这是很高的评价。如今程先生早已作古,富华老也已归隐,每当想到这两位师长兼知音的老朋友,林老的内心多少感到有些寂寞。

现代人重视养生,医学的发达更使得人类的寿命在延长。林老坦言自己从不刻意追求养生,而是自然处之,一切随缘。林老是宁波人,喜欢海味,对素蔬、面食尤为偏爱。晚年常去庙里作画、休养,有时在庙里一住就是个把月,日日三餐茹素,吃得很开心,不吃荤也完全不想荤。每当盛夏来临时,老人就离开上海回乡下老家的山上去避暑,画画。山上空气清凉,食蔬新鲜,三伏天夜里睡觉要盖被子。白天劳作之余,老人喜欢在山中走走,有时还会随同朋友上山挖点野生黄精,带回来泡制药酒。随着老人年事渐高,老伴儿过世,子女又不在身边,所幸有位勤快能干的年轻人小陈留在老人身边,精心照顾老人的饮食起居,成为老人生活工作的好帮手。老人好客,家中时有熟人朋友前来探望,每逢宾客登门时,他总要拿出家乡捎来的海味山货,吩咐小陈烧几样可口小菜,用黄精酒招待客人。老人也陪客一起喝点酒,并告诉客人,人參大补,黄精小补。有意思的是,好客的老人一到过生日,就不声张了,谁也不邀请,年年都悄悄“混”过去,用老人的话说,这样就忘掉年龄啦。

近两年,老人回乡的时间愈来愈多,家乡政府重视文化建设,大力开发旅游业,而文化又是旅游业的生命力。有关部门了解到老人的价值,极力邀请老人回乡参与筹备位于眠牛山景区的“林洪艺术馆”的建设工作,从而提升当地旅游业的文化品位。老人十分高兴能为家乡的文化建设事业贡献一份力量。老人自号“眠牛山民”,也是因为怀念家乡的“眠牛山”。老人深知身上责任重大,他对自己的创作要求更加严格,同时对身体也更加注重养护了。他以前喜欢夜里画画,如今年事已高,毕竟九十岁了,任重道远,身体是革命的本钱,故下决心改掉老习惯,做到早起早睡,绝不熬夜,调整好身心状态,创作出更多精品佳作奉献给养育自己的家乡人民。(图为林洪画作)

饮食养生

《黄帝内经》曰:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,摄生之道也。逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。”就是说,清明是一个尤为重要的养生节气。人应四时,春季万物生长,机体也是如此。春季除了注意防寒保暖外,在饮食养生方面也同样重要,具体有以下“三个”方面:

把好“病从口入”关 俗语说:“春三月,孩儿脸,一天变三变”。春天多变的气候,更容易使人因受凉感冒而导致各种呼吸道疾病,尤其在饮食卫生方面则更要引起重视,尽量注意个人饮食卫生,不吃不洁

颐养妙招

现在人们对于健康越来越关注,对于养生也越来越重视,养生的方式有很多种,而中医经络养生是比较受人青睐的一种方法。那么,如何有效地疏通我们的经络呢?

轻揉耳轮通肾气

双手握空拳,以拇指、食指沿耳轮上下来回推摩 1 分钟,直至耳轮充血发热。中医认为全身精气由各脏器收集后交肾来保存,肾开窍于耳,耳朵上布满了全身穴位,所以按摩耳朵不仅能健肾,还能打通全身穴位。

梳头促进血循环

用手指或木梳从额头前至枕后,从两侧的颞部至头顶进行“梳头”,每回 50~100 次,以晨起梳头为最佳。人体各条经络都汇聚于头

银发无忧

前不久在拉斯维加斯的 CES 2019 展会上,总部位于以色列的 Intuition 机器人公司展出了研发多年的 ElliQ 智能机器人。公司表示,当下许多老年人往往日渐孤独,精神上过于平淡,具有人工智能的 ElliQ 就是针对这个问题设计的,陪伴长者,适度给些小“刺激”。

它包括 3 个部分:磁性充电底座,配备了拾音器和扬声器;一台带双摄像头的平板电脑,正好插入底座;再就是 ElliQ 单元本身。这是一台有个“头”的机器人,借助其语音识别和语音合成系统与老人对话。它自备摄像头,还有一张有 LED 的环形“脸”。工作中机器人的头会移动,模拟人说话时可能还点头晃脑的。

据称,ElliQ 利用其人工智能系统、摄像头和拾音器,能感知房间里的状况,看(或听)主人是否在和人交谈、看电视,或是做其他事情。如果确定老人一段时间坐着不

清明饮食养生“三招”

□ 曹月琴

甚至已经过了保质期的食品,坚决把好“病从口入”关。

忌食各类“发物” 清明节气正是多种老年慢性疾病容易复发时段,比如关节炎、哮喘、精神方面疾病等。为此,已患有慢性病的老年人,则更应当要忌食“易发”的各种食物。所谓“发物”,从中医角度而言是指那些“动风生痰、发毒助火、助邪之物”,比如海鱼、海虾、海蟹、咸菜、竹笋、毛笋、羊肉、公鸡等,宜适当吃些凉性食物,为此,每年“清明节”前夕传统的“寒食节”,也是具有一定养生道理的。

而清明时节比较适宜的养生食物有:粳米、芝麻、赤小豆、糯米、鹌鹑、鹅肉、韭菜、荠菜、莴笋、淮山药、马蹄、苹果、梨、樱桃等。养生菜

畅通经络有妙招

□ 郭旭光

部,梳头时要经过眉冲、通天、百会、印堂、玉枕、风池等近 50 个穴位,对这些穴位进行如同针灸的刺激,可以促进头部血流,疏通经络。

莲花坐活动韧带

坐时,屈左腿,将左脚一脚背放在右大腿的腹股沟处,双手放在左膝盖上,轻柔地做上下弹性运动数次,使之接触地面;然后换右脚。坚持运动能有助于活动人体多处韧带,使腿、腹、胸、颈部等肌肉得到充分伸展,保持经络畅通。

五字调息通五脏

每天清晨,用鼻子吸气,嘴呼气,默念:“嘘、呵、咽、吹、呼”字,不要出声。每个字音对应一个脏腑:嘘对肝,呵对心,咽对肺,吹对肾,呼对脾。这是利用调节呼吸来调匀气息,

说话机器人 萌萌伴老人

□ 凌启渝

动,什么也没干,它可能就会设法“挑事”了,比如建议站起来做些锻炼,或是讲个笑话、说说琐事,播放主人心仪的音乐(这它早就知晓了),或播放主题契合其兴趣的“黑科技”视频。

用户可以事先设置,让 ElliQ 帮忙安排任务,到时提醒,比如告诉老人需要喝点水了,或是吃药的时间到。这些功能的设置可以由指定人员通过所附的应用程序远程完成。ElliQ 还不会太烦人,比如它看到(或听到)家里有众多来客,推断主人不想被打扰,那么所有的提醒都采取静音方式,只在平板电脑屏幕上闪烁。

有平板电脑,当然还能收发短信、语音和/或视频通话,共享照片

肴有:胡椒煲猪肚、川芎白术煲鱼头、韭菜炒鳝丝、荠菜肉丝豆腐羹、蚌肉炖豆腐等。

饮食清补为主 清明时节,在饮食调理中,除了要注意利水渗湿外,还要适当补益,因而此时养血舒筋最为重要。饮食要清淡,应当定时定量,限盐,补钾,以清补为主,多吃蔬菜、水果等以防“上火”。另外,可吃些柔肝养肺之食物,比如:荠菜益肝和中;菠菜利五脏、通血脉;山药健脾益肺。再有,清明前后,也不妨适当喝一些菊花茶。传统中医认为,菊花能疏风散热,具有平肝、解毒、明目、预防感冒、降低血压等功效。不过,因菊花茶喝过量也会伤肝,故当适量饮用为妥。

疏通五脏。如果常念“嘘”可以养肝明目,常念“呵”可以泄心火等,长久坚持,会有一定作用。

薄荷茶味疏经络

取干薄荷叶 15 克,绿茶 3 克,冲入沸水 1500 毫升,待泡出味且稍凉后,滤去残渣,再加少量冰糖,或把鲜薄荷叶洗净,放入杯中,直接冲入开水。用于泡茶的有欧薄荷、绿薄荷和苹果薄荷,味苦辛,有健胃、通络之效,但薄荷性凉,不宜久服。

老丝瓜引导经络

老丝瓜 1 条,切碎炒至微黄,研成细末,每次 10 克,用热水过服。老丝瓜筋络贯穿,类似人体经络。借老丝瓜气来导引人体经络,使气血通顺。

说话机器人 萌萌伴老人

或视频,跟家人和朋友交流。短信一到,ElliQ 会让用户知道,或大声朗读文本;如果来了照片什么的,就用语言描述图像的大致内容,然后按老人的语音回话作出响应。(会读照片真不赖,视障者能“听”照片了啊)

使用 ElliQ 需要接入高速 Wi-Fi 互联网。它在美国已可预购,价格为 1500 美元,注册费用每月 35 至 50 美元,因所订服务的等级而异。

