

■名人养生

阎肃:经常用脑 豁达开朗

阅读提示

走过 86 个春秋的阎肃,即使在晚年之际,依然精神矍铄、步履从容,没有丝毫老态龙钟。良好的心态加上勤于思考,以及一心为公的事业心,使得阎肃的人生充满活力。



阎肃是我国著名的词作家,一生当中,写出了大量家喻户晓、脍炙人口的作品,其中《红梅赞》《长城长》《敢问路在何方》等作品更是经久传唱、令人百听不厌。走过 86 个春秋的阎肃,即使在晚年之际,依然精神矍铄、步履从容,没有丝毫老态龙钟。那么,阎肃在养生方面有哪些独特之处呢?

豁达幽默好心态

长寿之人必有宽厚之心。阎肃有句经典之语常挂嘴边:“别把自己当回事”,同时,这也是他为人处世的原则和法宝。虽然头顶“词坛泰斗”的桂冠,但生活中的阎老,却总喜欢以“小人物”自居。

阎肃低调随和,宽以待人,从不动怒发脾气,又豁达开朗,爱说爱笑,颇具幽默诙谐之趣。甚至,就连他自己也不否认,之所以能健康长寿,在很大程度上正是得益于上述良好的性格与心态。他曾经说:“要长寿就不能和自己较劲。我极少用愤怒和忧愁的情绪对待世间事,事情横着来,我就顺着想……我的生活很简单,粗茶淡饭、布衣棉衫足矣。我和人相处也是遵守简单的原则,不结党、不奉迎、不抱怨,情趣相投,山高水长。”

现代医学也认为,人的生理年龄,在很大程度上,取决于心理年龄。所以,对于老年人来说,要想健康长寿,最重要的就是要有积极向上的良好心态。这样才能从思想上有效克服未老先衰的现象,从而有助于保持精神上的愉悦轻松。

经常用脑勤思考

阎肃还有一个特别之处就是热爱学习,勤于思考。他经常对别人说:“人活着,千万别怕学习思考会用坏大脑。脑瓜子这东西,最讲

究的就是越用越活,越使越灵。”当有人问他,为何能创作出这么多的好歌词时,他总会微微一笑,答道:“读万卷书,行万里路。我在创作上没别的窍门,就这 8 个字。”的确,在中国曲艺界,无论从知识水平,还是创作实绩来说,能超越他者寥寥无几。每有闲暇,他总是手不释卷。而他超强的记忆力也值得称道。一次,一位作曲家想考他,便说:“我说《水浒》里 108 将的名字,你说外号,看能不能对上。”结果对答如流、无一纰漏。

一腔热血了无私

一个健康的体魄,从来都离不开强大的精神支撑。阎肃生前曾任中国剧协副主席、空政歌剧团编导组组长等职。创作剧本歌词,是其一生矢志不渝的事业和追求。

在部队期间,阎肃创作出许多贴近生活的优秀作品。就算是耄耋之际,他仍然以积极的态度、饱满的热情,参与各种大型文艺节目的策划与制作,担任各类大赛的评委,一如既往地为人民的艺术事业贡献余力。

历来养生之学都认为,私欲和杂念是健康之大敌。而对个体来说,只有真正做到心底无私、甘于奉献,才能活得自在坦然、身康体健。从青年时代起,阎肃就积极投身于部队文艺工作。长期的军旅生涯,让他逐渐形成了淡泊金钱名利、不计个人得失的优良作风。谈到自己的创作经历,他曾颇有感慨地说:“不像现在写一首歌有多少钱。当年我们写歌是为国家服务,从不讲报酬,靠的是敬业、奉献精神。我们要把文艺这一好传统传下去,影响一代又一代的年轻人。”

良好的心态加上勤于思考,以及一心为公的事业心,才使得阎肃的人生充满活力。

据《燕赵老年报》

生气后得学会“散气”

生活中有些人爱生气,因为一点小事就大发脾气,既伤感情又伤身。生气后,大家可以问自己 4 个问题来压压火。

一问“是不是小题大做了?” 老人关注的事情相对较单一,对个别事情容易钻牛角尖。此时不妨问问自己,是不是小题大做了?如果继续发展下去,情况会怎样?后果真的有那么严重吗?冷静想想就会发现,事情并没想象的那么糟,更不值得牺牲自己的健康,恶化与别人的关系。

二问“是否有人比我更糟糕?” 人在愤怒时往往觉得自己很不幸,但如果此时有人发生了更糟糕的状况,多数人都会有所释怀。因此,在感到情绪愤怒时要主动自我调节,静下心来想想,有没有比自己更不幸的人?他们是如

何处理的?在这样反复的自问中,自己就会慢慢走出坏情绪。

三问“事情能否有转机?” 人的一生中要经历那么多事情,遇到困境时,不妨回想一下自己以前是否经历过类似的事情,当时又是如何绝处逢生的。人们在回忆的过程中就会重建自信,眼前的事情也能慢慢发现转机。

四问“能否接受眼下的感受?” 当事情处于焦灼状态时,不妨问自己,眼下的感受是什么?这件事情真的无法接受吗?如果接受了,最坏的结果会怎样?其实很多时候,人们接受现实后会发现,结果也没那么糟,还可能会“柳暗花明”。

(中国科学院心理研究所老年心理研究中心主任 李娟)

龙眼煮蛋调理贫血失眠

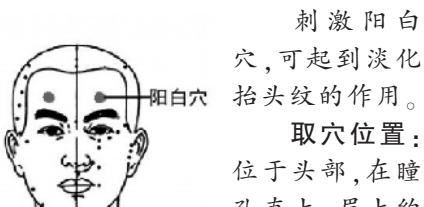
推荐一个食疗方,可补心安神、养血益脾,适用于营养不良或术后失血引起的贫血、失眠症状。

取龙眼肉 6 克,加水 400 毫升,煮沸后转小火再煮 15 分钟,将 2 个鸡蛋打入汤中。蛋熟后,桂圆肉、鸡蛋及汤一起服下。早餐前空腹服用,或当早餐吃也可,连服两周。

龙眼不但是果品,也是常用中药,其性温味甘,入心、脾二经,能补心安神、养血益脾,可治疗心脾虚损、气血不足所致的失眠、健忘、眩晕等症状。龙眼含铁量较高,贫血患者常吃,有较好的养心补血功效。

(成都中医药大学中医药情报部副研究员 蒲昭和)

按摩阳白穴淡化抬头纹



刺激阳白穴,可起到淡化抬头纹的作用。
取穴位置: 位于头部,在瞳孔直上,眉上约 3.3 厘米的位置。
按摩方法: 可采用按揉的方式,将食指的指腹按压在阳白穴上,以穴位为中心,施以一定力度进行旋转按揉,左右两侧的阳白穴每次各按揉 1~3 分钟即可,每天早晚各一次。

据《针灸甲乙经》

喝桑枝核桃饮缓解痛风

给痛风患者推荐一道桑枝核桃饮。取薏米 180 克,桑枝 30 克,核桃仁 4 个。将材料一起放入水中浸泡 1 小时,放入砂锅煮 20 分钟,沸腾后再煮 30 分钟,煮到只有 400 毫升药汤即可。滤出药汤,分早晚两次空腹温服,一天即可见效,连喝 3 天左右,即可缓解症状。需要注意的是,一定要温服。这道饮品能缓解痛风症状,特别是因痛风引起的热痹。

(河南省中医院健康体检中心医师 白小艳)