

■名人养生

# 杨振宁:养生要讲科学

## 阅读提示

获得过诺贝尔奖的杨振宁,今年99岁,除了在科学领域有惊人的建树外,在养生方面也有独到之处。

杨振宁1922年出生,今年已经99岁高龄的他依然耳聪目明,经常出席各种活动,并能进行现场演讲。演讲时,杨振宁语速平稳、精神抖擞。获得过诺贝尔奖的他,除了在科学领域有惊人的建树外,在养生方面也有独到之处。

### 博览群书,养德健身

和杨振宁同时代的很多名人已驾鹤西去,但杨振宁的晚年生活却是越来越精彩。他说:“西汉刘向曾有一句名言‘书犹药也’,这是说书犹如良药,能滋补身心,经常接受新观念、新知识,心中自会充实。”在杨振宁看来,书的作用非任何药品可比,烦闷时,读书能得到安慰,让人处变不惊,宁静致远。“读书不仅可以增知识、长学问,还可以防治疾病、养德健身。许多疾病来源于不良的情绪和不好的品行。”“心静,也是极好的养生、长寿之道。”杨振宁还认为,过度的运动同样会影响寿命。他说的“静”,是指适当运动和恬静养心相结合的一个状态,是心身统一的境界。

### 起居规律,科学养生

1997年,杨振宁在美国做了心脏搭桥手术,至今再没有重新搭桥。谈及自己的身体,杨振宁说:“我能这么健康,归功于医药科技的发达,以及规律的生活和好的心态。”他认为,一个人长寿与否跟心态有很大关系,需要对很多事物保持兴趣。散步、郊游、跳舞、看书、晒太阳等,都是他喜欢的养生方式。

沐浴阳光。适时的阳光照射可以改变大脑中某些信号物质的含量,令人清醒的信号物质将增加,让人有心旷神怡之感。上午光照半小时效果尤为明显。

散步。散步是种不拘形式而又从容的运动。俗话说:晨起散步,不用上药铺。饭后稍息百步走,人能活到九十九。散步可以



使人全身的关节筋骨得到适度的锻炼,经常散步,可以提高机体的抗病能力。

跳舞。当一个人因情绪低落而感到压抑时,可通过舞蹈来抚慰心灵。当僵硬的肢体随着旋律舞动起来时,潜伏内心深处的焦虑、无助与郁郁寡欢会释放出来,并在这种体验中逐渐找到自信。

慢餐。在许多发达国家,人们重新认识到慢餐的好处。慢餐可以充分享受精心烹饪的食物,同时还有助于食物的消化和吸收。

### 有病求医,科学用药

杨振宁说:“在与朋友闲谈中,有人讲到国人不喜求医而好用药,我顿时感到好奇。先瞧一瞧媒体、广播、电视,还有路边的巨幅广告牌,那目繁多的药品广告让人眼花缭乱。有的人患点小疾,往往是小病大治,有一点头痛脑热,怕费事和花钱的人们已经更多地走进药店,殊不知,一些看似感冒的症状,它的病因可能不止一种,或许因为伤风、流感、病毒侵蚀,又或许因为季节性鼻炎的复发,都可能导致貌似感冒的症状。”杨振宁觉得,有些人对于一些激素类药、镇静类药、抗生素类药,也盲目地服用。在一些西方发达国家,此类药品均属严控品,不但在药店里难以买到,就连医院里的医生开方时也是慎之又慎。每个人都希望长寿,但正如杨振宁所言,养生要讲科学,有病还是去看医生为好。

据《燕赵老年报》

## 夫妻俩饮食习惯迥异却都长寿

在河南省商丘市宁陵县,119岁的彭思成和114岁的刘秀荣是当地人钦羡的一对百岁夫妻。

日前,去登门拜访,刚到老人家门口,正好见到他们在剥花生。“准备给小儿子送点去。”彭思成说。大儿子彭万胜在一旁无奈地说,父母一天到晚闲不住,不仅经常做家务,每天还会下地干活。

邻居们谈起这对模范夫妻都会竖起大拇指,“两位老人的口碑极好,不仅夫妻感情令人羡慕,跟邻居们也相处融洽。”在邻居们眼里,老先生特别有趣。每当有人问他多大年龄,彭思成都会幽默地回答:“一两百岁了,朝两百岁上数呗。”

问起夫妻俩平时的饮食习惯,他们的回答完全不一样。彭思成说,他从不吃肉,每餐只需一碗汤、一个馍加点青菜就行;刘秀荣则无肉不欢,最喜欢吃烧鸡。当我问彭思成平时喝不喝酒时,他信誓旦旦地说:“早戒了。”谁料话音刚落,就被儿子当场拆穿:“父亲喜欢喝酒,家里人不让他喝,他就偷偷买酒喝。”虽然有一些看似不好的习惯,但夫妻俩的身体很健康。彭万胜说,父母已经好几年没吃过药打过针了,“母亲还可以穿针引线”。见儿子夸奖她,刘秀荣赶紧秀了一把,几秒钟就穿线成功。

据《快乐老人报》

## 健康支招

### 一粥一茶柔肝养肺

有些中老年人常常睡到半夜就醒了,中医认为这是肝阴不足的表现,尤其是本身就有肝病的人群更易出现烦躁、兴奋、焦虑等表现。建议这些人日常可适当多吃些柔肝养肺的食品,如荠菜、山药、银耳等。在这给大家推荐一茶一粥,感兴趣的人不妨一试。

**菊花桑叶茶** 将12克夏枯草、10克桑叶浸泡半小时,加水煮半小时,然后加入10克菊花,再煮3分钟,代茶饮。此茶对肝火上升者(表现为心情郁闷、暴躁易怒)尤宜。

**芹菜粥** 取250克大米淘净,加适量清水煮至半熟状粥,再加入洗净切碎的连根芹菜约100克,煮熟后调味即可食用。此粥有清肝火、降血压、止晕的效果。

(广州医科大学附属第一医院中医内科学博士 胡号应)

### 枇杷镇咳这样吃

枇杷是一种南方水果,它可以有效缓解咳嗽等呼吸道症状。另外,枇杷含有丰富的维生素,其中所含的维生素B17能移除我们体内的自由基,并抑制亚硝酸盐的致癌反应。

枇杷镇咳的吃法:

#### 枇杷汁

材料:枇杷100克。

做法:将枇杷洗净去皮,去掉核,放入榨汁机中榨汁饮用即可。

#### 枇杷银耳羹

材料:枇杷80克,银耳20克,枸杞10克,红枣5颗。

做法:将枇杷去皮,切成小块;银耳用凉水泡开,撕成小片;红枣和枸杞洗净。在锅中加入适量的清水并放入银耳,用大火煮开,然后改用文火煨2个小时。将枇杷加入锅中再煲10分钟后关火即可。吃的时候可以调入适量的蜂蜜。喜欢吃粥的人还可以加入糯米煮粥。

据《老人报》