

■名人养生

蓝天野的“五忘”养生经

阅读提示

养生主要是心态,在生活中主要注意忘形、忘劳、忘怀、忘情、忘年。

今年93岁的表演艺术家蓝天野是北京人民艺术剧院专职导演兼演员,曾在《北京人》中饰演曾文清,在《茶馆》中饰演秦仲义,此外,他还参加了影视剧《渴望》《封神榜》等的演出。在从事表演艺术的同时,蓝天野一直潜心于中国画的学习和创作,并成功举办两次个人画展。谈及养生,他笑言:“90多岁的人了,什么都看得淡了,养生主要是心态。”蓝天野在生活中主要注意以下几点。

忘形:人重视修身养性可以使自己忘却形体的存在,这对养生十分重要。因为高尚的道德修养,有助于坦然地面对万事万物。即使身患疾病,也多能泰然处之,不焦不虑,不消极,自然有利于战胜病魔,使身体健康。

忘劳:参加适当的、有节奏的工作或劳动,并把它看做是生活的一大乐趣,也有益于

健康。相反,过于追求舒适,四肢不勤,怕苦怕累,只会有损健康和寿命。

忘怀:忘却昨日的是非,不自忧,不自悲,不沉沦;面对现实中的不幸或打击,做到视有若无,豁达宽容。这样心境定会开阔,生活才有阳光。

忘情:人总有情之变化,但这类精神活动过度强烈或持久,容易成为致病因素。有言道“忘情则无烦”,就是说面对喜怒哀乐之事,要神情超脱。

忘年:不要总想“人老了,不中用了”,这只会徒增烦恼。老人如能忘掉年龄,多想自己还“年轻”,对延缓心理衰老大有益处。事实证明,老人常参加社交活动,尤其与年轻人多交往,可收到“忘年”效果,使自己觉得青春永驻。

据《燕赵老年报》

耄耋之年话养生

俗话说,人活七十古来稀。现在我虽已八十岁,但身体健康,不少人说我像“七十出头的人”。我之所以有这样的体质,得益于较强的养生保健意识。

我在日常生活中也时刻注意管好自己的嘴,坚持按时吃饭,素多荤少,粗细搭配。近几年来,由于消化能力减退,坚持不吃烧烤、涮锅和麻辣烫之类的食物,极少因饮食不当而腹泻。

为了充实精神生活,退休前,我坚持上了十二年业余文化补习学校和大学函授,还利用节假日参加了同工作内容有关的学习班,使文化科学知识达到了大学专科水平,深刻地感悟到了“知识就是力量”。退休后,我积极参加学术理论研讨和喜欢的社会活动,广泛接触有识之士,以诗、文会友,开阔了眼界,学到了不少新知识、好经验。

生命在于运动,我平时主要进行的活动有五项。

走路、骑自行车。每天早饭后,我会到公

园或健身场所,步行两三公里,玩两三种健身器材。下午骑自行车转悠三至五公里,达到全身出汗且不感疲累的状态。

练习毛笔字。每天一个小时左右,写一百个左右大楷字,从2009年至今,我已写了近三十万字。写毛笔字,看似静而不动,其实是随着一笔一画,脑思身动,对修身养性极有好处。

坚持天天看书。古文经典反复品读,精华之处力争会背,这对保持记忆力不减退和领会经典核心内容大有好处。只有达到了会背的地步,才能够领悟其精华和学以致用。

天天看报刊电视。尤其关注时事新闻,使思想认识与时俱进,顺应时代潮流。

笔耕不辍。去年我编写了人生年谱,回忆和简述了从儿时到如今的人生经历。今年除了坚持记日记外,先后写了7篇短文,其中4篇被多家媒体采用,3篇入选摄影征文大赛。虽然这些都不是鸿篇巨著,但仍可说明自己的文笔还保持着当年的风采。

(卢法舜 80岁)

养心养身

拔火罐祛湿不宜太频繁

夏季湿气大,部分人易出现消化不良、肩颈疼痛等不适,此时拔罐祛湿是一种不错的养生方式。对普通人而言,拔罐除了可以用来缓解颈肩腰腿痛,还有祛湿、健脾胃的功能。

不过,有些患者拔罐后,觉得腰痛、颈椎病有所缓解,从此便常去拔火罐。其实,拔罐时,皮肤毛孔张开,阳气容易外泄。如果不考虑体质而频繁拔罐,容易损伤阳气,使人体的抵抗力下降。一般而言,一周拔罐一到两次即可。另外,很多人认为“拔罐时间越长越好”。其实,每次拔罐时间不应超过20分钟,夏季一般在10分钟左右。身体不好的老人和很瘦的人群,拔罐的时间更要减少。

(宁夏中医医院暨中医研究院针灸康复科主任 冶尔西)

牛奶姜汁温胃散寒

中医认为,生姜性味辛温,有散寒发汗、化痰止咳、和胃、止呕等多种功效。

醋泡姜。把切好的姜片放到玻璃瓶子里,倒入米醋或陈醋,没过生姜,密封保存,放到冰箱里,冷藏一周后取出,每天吃3片,可以温胃散寒、活血止痛,长期食用效果更好。

姜糖水。生姜带皮切5片,放入滚开的水中,3分钟后加入红糖当茶饮,有解表发汗、散寒止痛的功效。

牛奶姜汁。姜汁1汤匙、鲜牛奶200毫升、红糖适量,将姜汁、鲜牛奶和红糖混匀,隔水炖熟饮用,能够温胃健中、散寒安神。

(山东省济宁市中医院治未病科医师 张冬丽)

公益广告

健康中国梦

运动让生活更美好

丽水日报社 宣