

养生之道

程应峰

做学问益身心

齐白石先生80岁时每天至少画8张画,90岁时每天画5张,去世前两天还画了两张,他活到97岁。山水大师黄宾虹也是如此,去世前也天天作画,活到了92岁。徐悲鸿先生就算身在病中,也坚持作画不辍。绘画有如此功效,写作何尝不是如此?我国古代诸子百家中长寿者甚多。据记载,孔子享年73岁,荀子活了75岁,孟子、庄子、墨子分别高寿83岁、89岁、92岁。诸子何以高寿?除了修身养性功夫了得,更重要的就是专注学问、潜心所爱。

任何学识、艺术功力的获取都必须沉入其中,来不得半点懈怠。李可染先生说,诚实的人是有智慧的人,投机取巧的人是没有出息、最无知的人,看来很机灵,实际最愚蠢。除此之外,绘画读书未必就是案牍劳神,只要合理安排,完全可以让人进入超然、洒脱的境界,对养生定神大有裨益。

很多人的浮躁,不讲规矩,原因就是心神难定。因为心神不定,生命才有了更多潜在的危机。圣人孔子,一生都没有中断过读书做学问,这也是让他“活得下去”的理由。于一个正常人而言,要活得下去,或有目标牵引,或有情感滋润,或有智能支撑。一个人,如果整天无所事事,往往会



未老先衰。所以说,有牵挂、有寄托、有目标的人,注定会沉浸在人生的快乐里,是“不知老之将至”的。

做学问离不开大脑的思考,大脑的思考可以促进血液循环,增进诸多人体机能的健全。从中医理论上讲,大脑的适度思考可以聚集精气神。同时,十个指头有十个重要的穴位,叫十宣,十宣穴代表心火可以外泄。心火外泄,才会有身心的轻松与清明。但这种外泄,只有在在大脑思考时,在人手攥、握、曲、拳之时,才有机缘喷发出来。中国古代,所有做学问的人常与笔墨相伴,他们手握毛笔点描勾画的过程,也就是让十宣穴外泄心火的过程。所以,中国古代,真正做学问的人,比如文学家、画家、书法家,大都淡泊、清明。可以说,这种秉性的生成,跟他们的生活习惯息息相关。

在当今,做学问的人离不开电脑键盘,当双手伴随大脑的思考敲击键盘时,对心火外泄自然有一定的作用。但与此同时,电子产品存在的电磁辐射、光辐射对人体也有着时深日久的危害,这无疑是不利于养生的,所以,在笔墨之外,在书画之外,在电脑键盘之外,现代人需要开辟出更为丰富的养生方式,拓展出更为广阔的养生空间。

误区警示

运动的误区

新文

人人都说锻炼好,但已经退休的国家级名中医徐再春教授却不这么认为。

徐再春在接受记者采访时表示:人生有一傻,没病吃药最傻。别老照镜子,看看肚子有没有大起来,特别是老年人。

他说,患上慢性病后拼命锻炼是不对的,40岁前必须锻炼,50岁前适当锻炼,60岁后不锻炼、多保养才是正确的。

其实不光中老年人,年轻人也该注意锻炼适量。

以下是最容易犯的5个运动错误——

1.走得多

人在剧烈运动时,体内会产生较多的肾上腺素和皮质醇等激素,当这些激素增加到一定量时,会使脾脏产生白细胞的能力大大降低,致使淋巴细胞中细胞活性大大降低。

2.速度快

对于走路和跑步而言,强度就是速度,强度过大容易发生运动伤害。比较常见的有膝关节、踝关节、髋关节及腰部的疼痛和损伤。

3.早起就猛跑

不吃早餐或不补水就出门“狂走猛跑”,会导致血糖过低。早起时,人体血液更黏稠,特别是心脑血管病患者,运动风险更大。此外,凌晨是心血管病高发期,高危人群应避免清晨剧烈运动。

4.严寒酷暑无阻

研究表明,极端温度会加大心血管疾病的死亡风险。一热一寒,是心脑血管的“大敌”。当早晚温差大时,一定要时刻注意天气变化,避免过度运动。

5.靠走路减肥

人体一天中摄入的热量越多,器官负担越重,但如果再进行超负荷的运动,器官的负担则翻倍,久而久之,加快器官衰老。

温馨提示

郭旭光

夏食丝瓜 美味健康

丝瓜属葫芦科植物,因老则筋丝罗织,像人的经络,故名。丝瓜原产印度,唐朝末年传入我国。

丝瓜营养丰富,据测定,每百克中含有水分94.3克,蛋白质1克,脂肪0.1克,膳食纤维0.6克,碳水化合物3.6克,胡萝卜素90微克,维生素B_{0.02}毫克,维生素B_{0.04}毫克,尼克酸0.4毫克,维生素C_{毫克},钙14毫克,磷29毫克,铁0.4毫克。

中医认为,丝瓜性寒,味甘,具有祛暑清心、凉血解毒、通络行血、利肠下乳等功效,可用于痈疽疮肿、痘疹胎毒、大小便下血、湿热筋骨痛、妇女乳闭、痔漏崩中等症。现代医学研究表明,丝瓜中含有皂甙类物质,具有一定的强心作用。丝瓜中的苦味物质及粘液汁具有化痰作用。丝瓜中还含有干扰素诱生剂,能刺激人体产生干扰素,增强人体免疫功能。此外,丝瓜还具有美容、护肤、防皱的作用。

丝瓜色泽翠绿,清香甘甜,热天用丝瓜煲汤做菜,既能消暑解热,又能补充汗液的耗损。丝瓜还可用于炒、熬、炖、煮、拌等烹调方法,可作主料单用,亦可用作配料,皆具清香鲜美之韵味。但丝瓜性寒,脾虚便溏者慎食。过食易损伤阳气,因而不宜多食。



特别提醒

管好我们的血压

这些日子,每天上午10点和下午4点左右,小区里都会看到一位60岁左右的老人在散步。说他是散步,还不如说他如同婴儿学步,因为他每前进一步太困难了。只见他前倾着身子,一条腿弯曲着向前挪,等另一条腿跟上后,这条腿再往前挪一步;一条胳膊呆板地晃动着,另一条胳膊贴在腰间弯曲着保持着平衡。

终于有一天,我忍不住上前和他攀谈起来。你这是得了什么病啊?“脑中风了”,他说话口齿还算利落。是高血压引起的吗?我又问他,“是的。”被我猜对了。那你吃药控制吗?他说,“知道得了高血压以后开始吃,但后来觉得平稳了就停了药,大概停了半年以后就发病了,虽然经过抢救命保住了,但却留下了偏瘫后遗症。我真是后悔啊,没听医生的话,停了药,肠子都悔青了啊!”看着他那落寞的神情,我心中一阵慨叹,高血压,无声的杀手啊。

真是无独有偶,两年前,我的两位朋友也相继得了脑中风,一位坐在了轮椅上,走路靠拐杖,好在说话还清楚,以前买菜做饭接孙子,而现在则需要别人伺候他了。而另一位虽然没坐轮椅,没用上拐杖,但走路却像个小脚老太太,说话还含糊不清,仿佛舌头短了一截。我的这两位朋友都有高血压,虽然也吃药,但控制得不理想,并不达标,并且他们两位都有酒癖,一喝起酒来就什么都忘了,“人家喝酒长寿的不是也很多吗?”这是

经验之谈

自我锻炼治愈腰椎病

陈亮

自去年以来,我的左腿时不时就会隐隐地感觉酸痛困疼。

所谓病急乱投医,加之受医疗条件的限制,我就将自己的情况向附近诊所里的医生如实反映。医生说:“如果腿疼,多数是缺钙,我先给你开一些钙片和止疼药物,吃完如果不起作用了再说……”喝了医生所开的药物,腿部的酸痛便很快就消失了。

倒是偶尔干点重体力活,就会感觉到四肢乏力,双手发麻,腰背部隐隐作痛,以为疲劳过度,休息休息也会自然而然地逐渐消失。

可是前段时间,啥重体力活也没有干,不仅双手发麻不说,腰部和左腿根部也是乏困酸痛,疼痛难忍,坐立不安。我又找附近诊所里的医生开了些药物,但服用后效果并不明显,我才开始重视起来,赶紧到医院做了个全面检查。遵照医嘱,我先为腰部做了核磁共振,被确诊为腰椎间盘突出症,且需要住院进行治疗。

经过几天的综合诊治,主治大夫采用电针、烤红外线、肌肉注射及点滴等多种方法综合治疗,我的腰部及腿部疼痛很快得到了有效缓解,不到一周时间便可以自由行走,和此前的周身疼痛相比简直判若两人。这使我喜出望外。医生说:“知道你为什么腿疼吗?这是因为腰椎间盘突出后,压迫到了神经线导致的。治疗是一方面,主要平时还需加强锻炼,更需要长期保养。”“请问是跑步锻炼吗?”我不解地问主治大夫。

“也不是跑步,您这出院后,要每天坚持退步行走,每天早晚分别坚持锻炼半个小时。”大夫说,“除了加强锻炼,每天最好要进行一番腰背脊锻炼,先用飞燕式,然后用五点支持法,后改为三点支持法;每日3~4次,每次50下,循序渐进,逐渐增加次数……”“飞燕式?”正在我疑惑之际,医生就让趴着的我将枕头垫在小肚子下,并要求我双脚并拢,双手背向后背,昂头翘尾,做燕子飞翔状态,坚持5秒钟后可以放下平躺,休息5秒钟后再继续。每天如此反复做10多分钟,经过治疗之后,只要长期加强锻炼就会逐渐康复。

通过这次住院诊治,我才意识到原来自己是因为平常工作习惯久坐且缺乏身体锻炼。出院后,我就遵照医嘱,每天早晚都坚持退步行走,开始时还很不习惯,不仅感觉见了熟人不好意思,而且总担心背后会碰到什么障碍或不小心的踏空。我就选择在早晚无人的宽阔且空旷的路段进行退步行走。在退步行走的间隙里,为了使得身体其他部位也跟着同时运动起来,我不仅来回摆动着双臂,而且双手不时做着抓握东西的状态。每次走到浑身发热冒汗方才罢休。时间久了,我也渐渐地习惯了退步行走,把它当成了一种生活习惯。

每天除了退步行走,我每天在起床和临睡之前,还不忘做一番雷打不动的“燕子操”。坚持锻炼了一个来月时间,我就感觉腰部灵动自如,健步如飞,浑身自在惬意,原先的腰部和腿部疼痛就再也没有出现过,双手也没有再出现过任何麻木现象,这使我感到开心不已。

孙秀斌

他们共同的理论。但和血压较劲赌输赢,和医学抬杠不认真,其结果是可想而知的。

光说别人了,其实我也是一位高血压患者,并且已经有20多年了。大概是我四十出头时,血压就已经和高血压“临界”,那时虽有警惕,但并未吃药。大概在四十八九岁时,有一次和单位同事一起旅游回来,感觉头昏昏沉沉,并有些心悸,一测血压,好家伙,高压170,低压100,赶紧去看大夫,从那时起就吃上了降压药。现在我会经常测量自己的血压,力求达标,并会根据季节的变化及情绪和睡眠来调剂药量,出门旅游,总得带上血压计,随时测量,增减药量,力求在一个最佳状态。

我得高血压与家族遗传因素有关系,我父亲就是高血压脑血栓半身不遂,只是他那个时代太落后了,不仅家中没有血压计,而且长效的降压药也没有,因此他的血压总是居高不下,终究没逃过并发症这一劫。如今医学如此发达,五大类降压药品种类繁多,只要用心,血压就会乖乖地听话,不发脾气。

管好我们的血压,对自己负责,对生命负责,因为每一个瘫痪病人不仅自己的身心遭受痛苦,还将会对家庭造成致命的打击,殃及连累他人。写到这里我想起明代杰出医学家张景岳的两句话:“先天之强者不可恃,恃者并失其强矣;先天之弱者当自慎,慎者人能胜天矣。”对待生命,我们理当如此啊!

