



少生气 多思考

——百岁学者周有光的养生之道

百岁学人、“汉语拼音之父”周有光先生于1906年生于江苏常州,已经107岁。他年届“茶寿”,仍眼不花耳不聋,每天坚持读书看报,思考写作,更为难得。周老先生如此长寿,到底有什么样的养生秘诀呢?

周老先生夫人张允和也是高寿,2002年8月14日去世了,享年93岁。夫人在世时,他们夫妻俩上午、下午都喝茶,有时喝清茶,有时喝英国红茶,有时喝咖啡,很少吃补品。周老先生认为健康最重要的就是生活有规律,同时胸襟开朗。

在饮食上,周老先生基本不怎么吃荤菜,不吃油煎食物,主要吃鸡蛋、青菜、牛奶、豆腐四样。穿衣服也简单,舒服就行。喜欢小房间,有利于听觉。

在精神方面,周老先生说:“第一是不要生气。讲个笑话,刘少奇讲:‘吃小亏,占大便宜。’我说:‘吃小亏,不占大

便宜。’第二,要思考。上帝给我们一个大脑,不是用来吃饭的,是用来思考问题的,思考问题会让人身心年轻。”

周老先生如此说过:“有些人常常为小事吵架、生气,我认为这完全没必要。德国哲学家尼采曾说过:‘生气都是拿别人的错误惩罚自己’,人家做错了事,我生气,不是我倒霉吗?所以不要生气,这句话很重要。譬如文化大革命的时候,我就相信古人的两句话‘猝然临之而不惊,无故加之而不怒’,也就是说,突然发生的事情不要惊慌!也就是要做到荣辱不惊,喜忧不惧!”

周先生居高寿,取经者,络绎不绝,他仿照刘禹锡《陋室铭》,新编了一篇周氏《陋室铭》,给予作答:

“山不在高,只要有葱郁的树林。水不在深,只要有洄游的



周有光老人正在阅读报纸。

鱼群。这是陋室,只要我唯物主义地快乐自寻。房间阴暗,更显得窗子明亮。书桌不平,更怪我伏案太勤。门槛破烂,偏多不速之客。地板跳舞,欢迎老友来临。卧室就是厨房,饮食方便。书橱兼作菜橱,菜有书香。喜听邻居的收音机送来音乐,爱看素不相识的朋友寄来文章。仰望云天,宇宙是我的屋顶。遨游郊外,田野是我的花房。”

健康需要物质条件,更要精神滋养。周先生提倡“三不主义”:一不立遗嘱,二不过生日,三不过年节。日常生活越来越简单,生活需要也越来越少。现在的生活简单:睡觉、吃饭、看书、写文章。生活有规律,不乱吃东西,不抽烟,少喝酒。

柳哲文/图

道教养生“三字经”

中国道家养生,是一门凝聚着中国传统养生科学与人天科学和生命科学精华的综合学科。以下介绍在道家广泛流传的养生三字经,希望对大家启发与帮助:

三戒 孔子,主张“君子有三戒:少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。”即是说,纵欲、斗殴及贪婪,均可危害健康,导致疾病滋生,寿命短夭。

三有 祖国医学的经典著作《黄帝内经》中指出,一个人想少生病或不生病,达到健康长寿,必须在生活中做到“饮食有节,起居有常,劳作有序。”暴饮暴食,恣食肥腻,睡眠不足,不注意劳逸结合,生活无规律等,则易导致多种疾病。

三寡 道家总结养生经验,概括为“寡欲以养精,寡言以养气,寡思以养神。”精充、气足、神旺是人体健康的标志;精亏、气虚、神弱则是人体早衰的根源。所以注重保养精、气、神,做到“三寡”,是健康长寿的要诀。

三慎 道家养生家提出养生贵在“慎食、慎药、慎激。因饱餐一顿美味佳肴而诱发急性胰腺炎、心肌梗塞死亡的病例并非罕见;因情绪激动而导致心脑血管疾病急性发作者也时有发生。如不根据自己体质的具体情况滥服人参、鹿茸等滋补药,不但于健康不利,还会对身体造成危害。

孙凝滢

每天多做背部保健操

背部疼痛患者,如能经常坚持做背部保健操,就能有效地预防或推迟背部疼痛的到来。

增加下腹部力量 仰卧,举腿,直到大腿与腹部垂直。小腿要与大腿成直角。努力把大腿垂直上举,直到臀部微离地面,但背部不能离开地面。

牵拉下背部 平躺,弯曲膝盖,双手紧抱膝盖并往肩部运动。头部不可离地。这样就能牵拉腰部。稍休息后,再重复此动作。

伸展背部 用手和膝盖撑地。将左臂和右腿同时水平伸直,保持这个姿势5-10秒钟,然后将手和脚收回。身体保持不动。然后换另一侧再做。

牵拉臀部肌肉 仰卧,举起双腿。将一条腿架到另一条腿的膝盖上。双手抱住大腿,将膝盖和脚往胸部方向拉动,直到臀部和腿部外侧有牵拉感觉为止。保持这个姿势10秒钟。重复做这一动作。

刘玉雯

器械健身



跟我学⑧

弧形腹肌板

弧形腹肌板锻炼就是躺上面做仰卧起坐运动,其作用主要是拉伸全身各关节。人的直立行走有很多优点,但同时也造成了各关节的磨损,比如颈椎、腰椎、胸椎以及踝关节的磨损等。直立行走还会导致心脏负担过重和便秘。

刘纯在《短命条辩》中说:“人之立行而脊梁受累,必是短命,而高低凳延寿。”这里说的高低凳也就是现在的弧形腹肌板了,还有人称呼它为仰卧起坐板。

锻炼方法

1、时间为10分钟,不要长

也不要短。这10分钟要分成10次,每次1分钟,之间休息2分钟。练习完毕,要小跑几分钟放松。每天早晨、下午各锻炼1次。

2、锻炼之前要小便。

3、弧形腹肌板的最高点离地面50厘米左右。将双膝窝放在最上面的铁棒上,脚勾住下面的铁棒,然后躺在凳子上。

4、身体要放松,但不要晃动。锻炼时要大声喊叫,不要哑巴健身。

温馨提醒

下述人员不能使用弧形腹肌板:

高血压病人、脑瘤病人、发生脑出血、脑蛛网膜下腔出血、脑外伤、五官出血的病人、精神病人,或有癫痫病使、容易发生关节脱臼的人、发生急性的颈椎、胸椎、腰椎、股骨头、膝关节、踝关节的韧带拉伤、骨折或肌肉撕裂的病人、发热病人。

健身教练 李凌志



治痔疮 从血字上下功夫

——300年南京同仁堂乐家老铺有一妙方



那更是苦不堪言,大便伴血、滴血甚至喷血,瘙痒、刺痛、坠胀,每次上厕所就感到恐惧;肛门肿痛痒痒难忍,肿物脱出,流分泌物、肛门发炎、有异味,公众场合时坐立不安尴尬不已。更有严重者痔核经常脱出、嵌顿于肛

门外,不敢出远门,甚至上下楼或者大笑一声都会脱肛。痔疮如此痛苦该怎么办?现在好了,同仁堂乐家老铺有一妙方——痔疮止血颗粒,从血字上下功夫,帮您解除痔疮困扰。

医学证明,痔疮并不是“疮”,无论是内痔、外痔还是混合痔,都是肛门直肠底部的静脉丛因血液回流不畅,发生曲张而形成的一个或者多个瘀血团。可见,痔疮不是皮肤病,而是静脉血管病变,所以痔疮其病在肛门,根在瘀血,治痔疮还得从瘀血入手。

由同仁堂南京分号乐家老铺出品的

痔疮止血颗粒,是以槐花、荆芥(炒)、陈皮、侧柏叶、地榆、仙鹤草组方,经现代中药技术炮制而成的国药OTC乙类药品(国药准字Z20010093),是南京同仁堂乐家老铺祖传名方之一。痔疮止血颗粒的组方特点,就是从“血”字上下功夫,清解湿热凉血止血,用于痔疮及其出血之症。方中槐花凉血止血,以炒荆芥增强止血功能;陈皮理气健脾,燥湿化痰;侧柏叶凉血止血,祛风湿,散肿毒;地榆除下焦热,治大小便血证、痔疮出血、止血血、诸瘰、恶疮;仙鹤草收敛止血。

由此可见,南京同仁堂乐家老铺出品的痔疮止血颗粒,抓住痔疮的症结瘀血,快速止血、散解肛周静脉曲张,解除痔疮困扰,且服用简单,见效快。

同仁堂乐家老铺是我国久负盛名的老药铺,著名的“中华老字号”。在多年的风雨历程中,同仁堂人始终恪守“炮制虽繁必不敢省人工,品味虽贵必不敢减物力”的古训,其产品以“配方独特,选料上乘,工艺精湛,疗效显著”而享誉海内外。

痔疮止血颗粒已被列入国家OTC目录药品、国家中药四类新药。老痔疮还得用老方子,痔疮反反复复,不防试试南京同仁堂的老方子——乐家老铺的痔疮止血颗粒,相信老痔疮患者会有意想不到的惊喜。

来电前30名有机会获得500-1000元救助!

全国免费咨询电话: (优惠码:642)

400-736-0588

0731-82500087 国药准字Z20010093 苏药广审(文)第2013080036号