

## ■名人养生



# 卡斯特罗 de 长寿之道

11月26日,古巴前领导人菲德尔·卡斯特罗逝世,享年90岁。人们在深切缅怀他为古巴和世界社会主义发展所建立的不朽功勋同时,也对他的长寿颇为关注。纵观卡斯特罗波澜壮阔的一生,他的长寿之道,可归纳为以下三个方面:

## 坚持体育运动,外练筋骨

卡斯特罗中学时就热爱运动,经常代表学校参加各种体育比赛。大学期间,他对排球、篮球、垂钓、游泳样样在行,对棒球更是钟爱有加,是学校著名的控球型投手,他参与的棒球赛事,场场观众爆满。20世纪50年代中后期革命游击战争环境的磨砺,将他的体格锻炼得更加强健。晚年仍坚持体育锻炼,他身穿运动服出席自己的73岁生日音乐会时说:“(运动使)我好像获得了新生,感到浑身是劲。”

## 为人豁达恬淡,内修心境

卡斯特罗一生为国为民掌权履

职,但绝不贪恋权力,了解到自己的健康状况无法胜任工作时,随即于2006年7月31日把权力移交给劳尔·卡斯特罗,接着于2008年2月辞去国务委员会主席和革命武装部队司令两项职务,又于2011年4月辞去古巴共产党的领导职务。他不在其位,不谋其政,达观处世,保持心态平和愉悦,坚持读书看报,经常思考问题,以增强脑力。

## 倡导健康生活,带头戒烟

20世纪50年代,古巴提倡健康文明的生活方式,他顺应民意和历史潮流,于1985年宣布戒烟,他说:“我必须为古巴公共卫生做出最后一项牺牲,就是停止抽烟。”他以顽强的毅力,带头戒掉了烟瘾,不仅使自己拥有了健康,也在全社会产生了深远影响,使古巴国民健康水平在发展中国家长期居于前列。

刘杰

## ■初冬养生

## 冬季养生 保暖护阳气

冬季随着气温下降,养生要注意去寒就温,守护阳气。

**起居宜早睡早起** 冬季避寒并不仅仅是要做好保暖,还要注意祛除身体的寒气。特别是原本就体内阳气不足,容易畏寒怕冷的人。首先,衣着应注意薄厚适度。其次,多到户外晒太阳,中医认为太阳属“阳”,能助发人体的阳气。在起居方面,宜早睡晚起,不要扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能。早睡可养人体阳气,晚起能养人体阴气,但晚起并非赖床不起,而应以太阳升起的时间为度。上班族“晚起”可能很困难,但可尽量早睡,不熬夜。在活动方面,应以静态运动为主,养阳气,使阳气潜藏,可选择太极拳、八段锦、散步等。运动强度以微微出汗为佳,不宜过度运动,避免大汗出而使阳气外泄。

**饮食宜适当进补** 冬天是肾主令之时,肾主闭藏,元阳根于肾。因此,此时饮食养生宜适当进补,以养阳、藏阳,补肾藏精,促使体内阳气的升发。此时宜多食些有御寒功能的食物,进行益补和调养。如羊肉、牛肉、鸡肉、甲鱼、鸽子、虾、鹌鹑、糯米、板栗、韭菜等,这些食物富含蛋白质及脂肪,产生热量多,可温中暖下、补气生血,御寒效果较好。此外,白萝卜也是不错的选择,立冬后人体的消化功能相对增强,进食增多,容易产生内热,此时进食白萝卜,具有清热化痰、消积除胀的作用,故有“冬吃萝卜”的说法。但“进补”要科学,因人、因地施膳,辨证进补,最好在专业医生指导下进行,进补切勿过度。

济南市工人医院 张乾

## 闭目养神 给肝脏解压

闭目养神是一种调养精神的简单有效方法。“目”是人的灵窍,是心灵的窗户,人体五脏六腑的精气都上注于目。闭目养神时要做到全身放松,顺其自然,这样才能使全身经络舒通,气血流畅。

劳逸结合使养肝护肝收到意想不到的效果,在合适的时候休息,给肝脏解压,无疑对肝脏有好处。饭后,身体的血液大都集中在消化道进行食物消化活动,此时再做其他运动,就会使血液流到全身各处,从而使流入肝脏的血流量减少。肝脏供血不足,新陈代谢就无法正常进行,导致肝脏受到伤害。

饭后闭目静坐,能使肝脏供给更多的血液,为肝细胞供给充足的营养成分,对肝脏大有益处。

闭目养神可以在工作、学习间隙进行,选一安静处闭目独坐,排除一切外界干扰,放松思想,使大脑处于静止状态。不要小看这闭目的几分钟,它能使你快速充电,获得能量。

晚上睡不着觉时,最好的选择是闭目养神,以静其心,而不是选择读书、看报。在闭目养神的同时,如能再配合着练眼功,则能很好地改善头晕眼花、视物模糊、眼睛干、眼肌疲劳等症状。

屠菊红



## 器械健身 跟我学 124

### 胸大肌 (3): 平板杠铃卧推

杠铃卧推是锻炼胸肌的经典动作,属于自由重量卧推,比固定器械的效果更好,因此胸大肌和上臂力量达到一定水平后最好用杠铃或哑铃进行卧推,这样才能练出完美的胸肌。杠铃卧推能增加胸大肌厚度,平板、上斜、下斜三种形式的杠铃卧推,分别重点锻炼胸大肌不同部位,其他还涉及肱三头肌、三角肌。本文介绍的是平板杠铃卧推。

目标锻炼部位: 主要锻炼整块胸大肌,打造整个胸部围度。

### 【动作要领】

1、采用宽握距,使胸大肌获得充分伸展和彻底收缩;要求躯干和胸部向上挺起成桥形,两肩下沉,横杠放在胸上置乳头上1厘米处;当杠铃推起至两臂伸直时,必须使胸大肌处于“顶峰收缩”状态,稍停。

2、上推时用鼻子呼气,还原时用口吸气。

### 【注意事项】

1、不要把臀部和腰抬离凳子。  
2、双脚的位置: 两腿分开成45度角,平放在地上,可以有力支撑。如果把脚踩到板凳上,这样稳定性会比较差,需要分担一部分力量控制核心肌群的稳定,这样就不能发挥最大的力量锻炼胸肌。当然在史密斯机器上可以把脚放在凳子上就没有这一顾虑,而且能有效阻止腰腹协助发力,更孤立锻炼胸大肌。

3、不同的握距刺激肌肉的重点也不同: 比肩略窄锻炼中部胸大肌和肱三头肌;与肩同宽锻炼整个胸肌;比肩稍宽锻炼胸肌外侧;再宽的话就是侧重锻炼三角肌后束。

健身教练 俊宇



全国各地邮局代办所均可订阅  
邮政订阅服务热线: 11185  
地址: 湖南省长沙市望城区黄金西路989号  
湖南日报印务中心9楼  
发行部: 0731-88317919 84313258



《文萃》  
刊内统一刊号: CN43-0352  
邮发代号: 41-13  
全年定价: 26元/册  
零售: 31.5元/册, 零售: 1.5元/份。



《文萃月刊》  
邮发代号: 42-339  
全年定价: 120元/册, 月刊10元/册。



《教育新报》  
国内统一刊号: CN43-1818/04  
邮发代号: 42-397 (邮龄类)  
42-396 (小学生)  
42-399 (中学生)  
全年定价: 60元/册, 每学期定价30元。



《科教新报》  
国内统一刊号: CN43-0044  
邮发代号: 41-5  
全年定价: 99元/册

《文萃》是面向全国公开发行的综合大型文苑报, 是广大中老年人喜闻乐见的, 时政要闻、特别报道、非常聚焦、世界各地、往事回顾、风云舞台、历史长廊、人物春秋、大众百态、网文悦读、人生百味、文艺大观、养生之道、教育园地、百科知识, 更是广大读者喜爱的精品栏目, 4月16版, 每周二、五出版。

《文萃月刊》是《文萃》每月精选合订本, 设有关注、论道、广角、环球、法制、养生、历史、人物、情感等经典栏目, 现已成为广大读者居家旅行最佳读物, 具有收藏价值, 16开彩色封面, 每月2日出版, 全年12册。

《科教新报》是湖南日报社主管, 华声在线股份有限公司主办的报纸之一, 是教师、学生、家长的桥梁和纽带, 是湖南教育、科技系统的权威理论阵地, 也是湖南省唯一一份教育专业报, 秉承“传递智慧, 超越梦想”的办报宗旨, 倾力打造教育类专业报的学术性、新闻性、可读性, 其主要读者对象为各级领导、广大教育工作者和中小小学生及其家长, 4开16版, 每周四出版。

《放学后》是由湖南日报社主管, 华声在线股份有限公司主办的教育类校园期刊, 为少年儿童提供知识性、趣味性于一体的课外阅读素材, 讲述成长故事, 交流学习收获, 服务素质教育, 传递人文精神, 陪伴青少年快乐成长。