

齐白石养生“七戒”“八不”

拥有94岁高龄的近现代著名绘画大师齐白石,在养生方面有很多独特妙招。

守“七戒”讲原则

齐白石最受大家推崇的一点,便是恪守“七戒”,从不马虎。一戒饮酒、二戒空度、三戒吸烟、四戒懒惰、五戒狂喜、六戒空思、七戒悲愤。

齐白石一生不抽烟、不喝酒,在很大程度上避免了有害物质对身体的损伤。他惜时如金、求真务实,力争每一天都过得充实丰盈,从不让韶华虚度、时光空逝。

齐白石有一颗坦然之心,在任何情况下,都能泰然处之,保持平和、冷静和乐观的心态。生活中,他非常善于自控,从不大喜若狂,亦很少悲泣至极。虽说七情六欲为人之常情,但处理不当,就

会导致疾病伤身。齐白石正是意识到了这一点,才对此倍加重视,成为他养生健体最有力的保障。

倡“八不”养习惯

齐白石晚年总结出“八不”养生之法:一不贪色;二不贪肉,膳食中脂肪过多,对老年人的心脑血管极为不利;三不贪精,过于精细的米面纤维素含量低,会减弱肠蠕动,易便秘;四不贪咸,老年人摄盐过多,极易引起高血压等;五不贪甜,甜食会引发肥胖,对健康极为不利;六不贪饱,老年人饮食过饱,易增加肠胃负担和诱发心脑血管疾病;七不贪热,对老年人来说,饮食温度过高,容易对消化系统造成刺激;八不贪凉,老年人贪吃过凉或冷藏食品,很容易引发胃炎、腹泻和痢疾。

人的决策能力在60岁达到峰值

“老了就没用了,没必要吃好的穿好的”“我爸妈都没活过80岁,我估计也长不了”“长寿靠基因,努力也白搭”……这些消极认知一直被部分老年人当作真理,但早有多项研究反驳了这些观点。近期《阿尔茨海默病和认知障碍》杂志发文,表明在延长预期寿命方面,遗传因素的影响仅占5%,健康生活方式的贡献超过30%。可见,这种“天注定”的悲观想法是不对的。

除此之外,我们更需打破的是“衰老=无能”的刻板印象。记忆力下降、行动迟缓、弯腰驼背等生理衰退是自然

规律,在这层衰老“滤镜”下,老年人的能力优势却常被忽视。

医学界的“变老悖论”早已证实,尽管老年群体面临更多生理衰退,但自我幸福感评分仍高于中青年。这是因为,老年人更具备“发现美的眼睛”,擅长聚焦积极体验,向他人传递运动、阅读、社交等正向生活状态,并主动过滤失败等人生中的消极事件,这种心态正是抵御焦虑、疾病的重要心理基础。

北京老年医院认知障碍诊疗中心主任医师吕继辉指出:“积极心态虽未写入处方,却是低成本、高收益的生理良药。”随着衰老,神经递

一个动作就可以预测寿命

- 3.7%),身体机能优异。
- 2.需要1次轻微支撑:9分,低死亡风险(约7.0%),身体机能良好。
- 3.需要2次支撑或明显费力:8分,低死亡风险(约11.1%),身体机能良好。
- 4.需要多次支撑,动作摇晃:4至7.5分,中度死亡风险(约20.4%),身体机能开始衰退。
- 5.无法独立完成或极度困难:0至3分,高死亡风险(高达42.1%),身体机能严重衰退。

工于艺 顾情致 齐白石晚年仍怀一颗浓烈深沉的赤子之心,具体表现在三方面:一是天真烂漫的童心;二是眷恋故土的乡心;三是古朴纯真的农人之心。反映在作品中,齐白石的画作多以花鸟鱼虫、山水风景为主,往往寥寥数笔,就将要刻画的对象表现得淋漓尽致。纵观其画作,无不透露着浓浓的乡土气息、纯朴的农人意识和稚嫩的童真童趣。

喜喝茶 熟药效

齐白石平日不但喜欢喝茶,而且在这方面很有研究,尤其对各种茶的药效和功能了如指掌,运用自如。同时,齐白石也认为,茶的好处虽然很多,但切记不可过量过浓,否则很容易会殃及肠胃,导致尿频,还会引起失眠。

(摘自《中国中医药报》)

质逐渐减少,大脑会变迟缓,但积极来看,这意味着情绪会更稳定,也是许多年轻人向往的“情绪成熟”。

首都医科大学附属北京安定医院抑郁症治疗中心五病区心理治疗师刘旭补充道,老年人人生阅历更丰富,看待问题的角度更全面。

研究显示,大脑决策能力在60岁达到峰值,风险预判与问题解决能力比中青年时期更强,依然是“当打之年”。

如今,世界多国将退休年龄延长至65岁至67岁,这就是对老年人劳动能力与决策能力的直观认可。

(摘自《老年日报》)

天津中医药大学第一附属医院骨科主任医师刘爱峰告诉记者,“寒性收引”,寒邪容易诱发或加重膝关节的僵硬、疼痛、屈伸不利,适宜通过温热的方法来改善。

选取伸筋草、宽筋藤、透骨草、鬼箭羽等中药材,打碎为大颗粒,放入布袋密封好,做成热奄包,喷洒适量水,用微波炉加热,待温度适宜热敷膝关节,温度较高时可以用毛巾包裹,避免高温接触皮肤。一般热敷时间为20至30分钟(不宜过长也不宜过短),可以缓解疼痛。

如果不方便准备药材,天气寒冷时可以使用热水袋或热毛巾热敷关节,也能起到一定的促进血液循环、缓解疼痛的作用。每次热敷20至30分钟,每日1至2次。膝关节红肿热痛或局部存在皮肤疾病时,应避免热敷。

若家中有艾条,可以在疼痛或僵硬明显的骨关节部位艾灸,每次15至20分钟,每日1至2次。艾灸能温经散寒、通络止痛,促进骨关节部位的血液循环,缓解炎症和疼痛。

“老寒腿”人群在日常还可以根据自身情况做一些运动,通过改善局部气血供应来“温和”护膝。

一是坐位伸膝 坐位,双腿自然下垂;勾脚尖,感受股四头肌(大腿前方肌肉)绷紧,缓慢抬起双腿与地面平行,保持5秒;缓慢放下,休息10秒,量力而行。锻炼过程中避免身体过度前倾或后仰。

二是静蹲 挺胸抬头背靠墙壁站立,足跟距离墙20厘米,逐渐下蹲(以双膝关节不超过脚尖为度),保持下蹲姿势10秒,再缓缓起立,量力而行。

(摘自《健康时报》 林敬/文)

心脏功能:“供血系统”的小测验 这个测试能间接反映心血管系统的储备能力,表现好说明心脏更年轻。

关节灵活:“零件”的磨损检查 关节僵硬往往导致活动减少,形成越不动越僵硬的恶性循环。

平衡能力:“不倒翁”的稳定性测试 研究表明,平衡能力差是老年人跌倒的主要原因,而跌倒是老人健康的重要威胁。

教你一招 (本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

老寒腿需要加点温

父母老了,残疾子女谁来监护

孙某是孙老伯与赵阿婆所生独子,未婚且无子女。2021年,孙老伯因病去世后,40多岁的儿子孙某因患有精神分裂症,被认定为限制民事行为能力人,由母亲赵阿婆担任其监护人。当时,年近70岁的赵阿婆虽然尚能照顾孙某,但也开始担忧儿子的未来。于是,她在办理丈夫遗产继承公证时,便一并咨询了儿子未来监护人的问题,于是第一次了解到上海唯一一家专业从事监护服务的社会组织——小嘉监护(化名),得知其可提供供监护、医疗、日常探视、身后事务执行、财产管理保护等服务。2024年,赵阿婆家中已无其他近亲属能够作为儿子孙某新的监护人。经过前期3年多的了解和接触,赵阿婆



认为,把儿子托付给小嘉监护是最适合的选择。于是,她立下公证遗嘱,指定小嘉监护作为儿子孙某未来的监护人,并明确了监护职责的性质和具体安排。

2025年2月,赵阿婆去世。根据她生前立下的公证遗嘱,小嘉监护向嘉定区人民法院申请变更监护人。

法院审理后认为,赵阿婆已经发生法律效力,故申请人

刘阳(化名)把车开到一处斜坡地段停下,下车后与人在车边交谈,没想到他的车突然向后滑行。情急之下,刘阳迅速冲向车辆尾部,试图用身体阻挡滑行,但仅凭一己之难以遏制车辆惯性,最终被自家车辆撞倒,不幸身亡。

事发后,公安交管部门认定,机动车驾驶人刘阳驾驶机动车未确保安全是造成此次事故的全部原因,承担事故全部责任。

刘阳驾驶的车辆在某保险公司投保了交强险和商业三者险,事故发生在保险期间内。刘阳的近亲属张某某等4人诉至法院,请求判令某保险公司在交强险和商业三者险范围内承担保险理赔责任。

审理法院认为,根据最高法相关司法解释,机动车驾驶人离开本车后,因未采取制动措施等自身过错受到本车碰撞、碾压造成损害,机动车驾驶人请求承保本车交强险、商业三者险的保险人理赔的,人民法院不予支持。法院最终判决驳回张某某等4人的诉讼请求。

(摘自《三湘都市报》12.3)

离婚约定的抚养费能不能降

赵某与侯某2021年经法院调解离婚。调解书约定,女儿小甲由侯某抚养,赵某每月支付6000元抚养费。赵某2025年向法院提起诉讼,称其经济情况不断恶化,收入明显降低,且另有与案外人生育的女儿小乙需要抚养,主张降低抚养费至每月1000元。对此,侯某并不同意,称离婚时小乙明确知悉自身需承担非婚生子女的法定抚养义务,且赵某在离婚时分得价值约600万元的房屋,却在具备履行能力的情

况下,长期拒不支付约定的抚养费。

法院审理后认为,如无特殊情况及必要,双方均应遵照调解书的约定履行。赵某虽称其收入降低,但并未提交充分证据予以佐证,且考虑到其正值壮年,可以通过劳动为自己及子女创造更加美好的生活。侯某作为直接抚养小甲一方,付出要远高于赵某,因此法院最终对需承担非婚生子女的法定抚养费并要求降低抚养费标准的意见,不予支持。

(摘自《北京日报》)

再就业老人拒之于误工费的权利大门之外。退休老人再就业过程中受到他人伤害,因为误工导致再就业的那份收入减少,于情于法,都应该获得误工费。

同时,《民法典》以及其他法律法规并未对误工费作出年龄限制,并未把领取养老金的

疗费、护理费、交通费、营养费、住院伙食补助费等为治疗和康复支出的合理费用,以及因误工减少的收入。据此,误工费是因误工减少的收入。退休老人虽然有稳定的养老金收入,但其再就业后,还会获得一份额外的收入。如果退休老人再就业过程中因种种原因受到他人的人身伤害,耽误了再就业,尽管其养老金不受影响,但再就业的收入却会中断或下降,由此,便产生了因误工减少的收入。

(摘自《民主与法制时报》)

退休老人再就业受伤获赔误工费9万元

李阿姨退休后从事月嫂工作,近年来基本上经老客户介绍自行接单。2023年7月,李阿姨乘坐小蒋驾驶的电动自行车与老赵驾驶的小型客车发生碰撞,致李阿姨受伤。老赵与小蒋负同等责任,李阿姨无责任。但在理赔过程中,保险公司认为李阿姨已达退休年龄,对误工费不予认可,李阿姨向江苏省苏州市相城区人民法院提起诉讼。法院最终按照每月误工费15000元的标准计算6个月,核算李阿姨的误工费为90000元。

《民法典》规定:侵害他人造成人身损害的,应当赔偿医

再就业老人拒之于误工费的权利大门之外。退休老人再就业过程中受到他人伤害,因为误工导致再就业的那份收入减少,于情于法,都应该获得误工费。

(摘自《法治日报》)

2024年7月,刘女士抱着年仅1岁的小宇(化名)与亲属冯女士一同来到某饭店用餐。店员按照服务流程将热水壶放在餐桌上,刘女士抱着小宇入座后取出手机查看,冯女士进入座位和餐桌的中间区域后未入座,也未取下左肩上的双肩包,而是站着整理手上物品。随后,冯女士打算将打包盒放在餐桌中间靠近刘女士一侧。就在此时,她的双肩包突然从左右方向前右方滑落,径直撞翻了桌上的热水壶。水壶瞬间向刘女士一侧倾倒,热水直接泼洒在被刘女士抱着的小宇身上。

经送医诊断,小宇为二度烫伤,住院治疗多日。事故发生后,小宇父母作为小宇的法定代理人,以小宇名义将餐饮店及经营者王先生夫妇共同诉至法院,索赔医药费、家属误工费、交通费、护理费、营养费等各项费用近7万元。法院受理后,发现冯女士与本案审理有利害关系,依法将其追加为第三人参加诉讼。冯女士对事故发生具有重大过失。刘女士作为监护人,疏于对周围环境及孩子安全的合理注意。

此外,从餐饮店提供的多份视频可以看出,事发前餐厅内与案涉餐桌款式相同的餐桌桌面、墙面等位置,均张贴了警示标识。据此,法院判决驳回小宇父母索赔近7万元的诉请,同时对餐饮店及经营者王先生夫妇自愿补偿6000元的行为予以照准。后小宇父母不服,提起上诉,二审维持原判。

(摘自《民主与法制时报》)



再就业老人拒之于误工费的权利大门之外。退休老人再就业过程中受到他人伤害,因为误工导致再就业的那份收入减少,于情于法,都应该获得误工费。

(摘自《法治日报》)