

● 寿星堂

季羨林养生：
信奉“三不主义”

季羨林是家喻户晓的国学大师，他博古通今，学贯中西，一生著作等身，名扬四海。虽然季老已于2009年以近百岁高龄坦然辞世，但他留给我们的却不仅只是学术、智慧方面的宝贵财富，还有他在养生、处世之道上的独到见解。

季老在养生、处世方面奉行“三不主义”，即“炼不苛求，食不挑剔，语不嘀咕。”

“炼不苛求”。季老对此曾做如下解释：我没有时间去探索养生、长寿之道，也从不去刻意去追求锻炼。我并不是反对体育锻炼，而是反对那种“锻炼主义”。可见季老并不是反对锻炼，只是抱着一种顺其自然的态度，有时间了，锻炼一下更好，但没时间时也不强求。仔细想来，也的确如此，固然锻炼很重要，但也不能因此而打乱自己的工作生活节奏。

“食不挑剔”。这更容易理解，就是有什么吃什么，什么好吃吃什么，而不去过分计较食物的营养价值及科学搭配。这种自然随意、毫不讲究的做法，对刻意追求食物营养保健功能的那些人来说，更是值得学习和借鉴。吃饭时，关键要看自己的胃口，合得来就多吃，合不来则少吃，吃饱吃好是关键，没有必要刻板教条地一定要按条条框框去做。

“语不嘀咕”。这是说在心理上要保持畅快，不生气不抱怨，不发牢骚；也是指在与人交流时要言简意赅，干脆利落，不拖泥带水，唠叨不休。这就要求在生活中，要做到胸襟宽广、乐观豁达，而不能小心眼，斤斤计较，动辄为鸡毛蒜皮的小事而耿耿于怀。心态好了，什么都好；反之，整天愁眉苦脸的，那身体不出问题才怪呢。

据《中国妇女报》

爱跳舞的老人不摔跤

随着年龄增高，老年人肌肉力量退化和平衡能力下降，加上视力下降和药物副作用等影响，跌倒风险随之升高。近日，英国《每日邮报》刊文指出，老年人经常跳舞可降低跌倒受伤的风险。

科学家艾玛·雷丁专注于研究跳舞益处，她分析指出，跳舞给老年人带来的健康益处主要有4个方面。

1. 改进平衡能力。尤其是舒缓、结构化的舞蹈能够增强脚踝和核心力量，利于增强平衡能力。加拿大麦基尔大学一项最新研究

发现，跳探戈不仅能锻炼腿部、膝部和踝部关节，同时腰部的扭动也可以帮助促进全身血液循环，帮助改善身体平衡能力和协调能力。而且，跳舞令老人更好地感知自己的身体运动，让老人敢于双腿分得更开。

2. 保持身体强健。早在2009年就有研究发现，跳舞能显著改善老年人肌肉耐力和力量。跳舞每分钟大概消耗6卡路里的热量，有助于老年人保持体型。

3. 增进社交联系。特别是对于那些寡居的老年人，跳舞能够

让他们与同龄人有身体接触、互动交流，能改善老年人情绪，提升自信心。

4. 对抗神经退化疾病。老歌曲、旧旋律能唤起老年人对过往的回忆，有助预防老年痴呆症、帕金森氏症等疾病。

因此，艾玛建议将跳舞作为一项“运动处方”，开具给老年人。同时，她也提醒，一些快节奏、单人完成的舞蹈并不适合老年人。类似的舞蹈缺少舞伴的相互支撑与互相配合，容易使老人面临危险。 据《生命时报》

夏季天气炎热，容易“病从口入”，稍不留神就会引起腹泻。腹泻看起来是小事，但如果不及时治疗，可能会引起急性心梗，危及生命。

据媒体报道，辽宁69岁的刘先生一周前出现腹痛、呕吐现象。他以为自己患上的是胃肠炎，就自己买了点药服用，见有好转就没当回事。

一周后，刘先生忽然出现上腹部闷痛、气促的感觉，同时满头大汗，难以忍受。家人赶紧把他送

到医院，被诊断为心肌梗死。专家解释，由于严重呕吐、腹

状动脉血管堵塞。再加上呕吐、腹泻应激，患者往往因频繁跑厕所而休息不好，极度疲劳，导致交感神经兴奋性增强，心肌收缩过强，心率增快，冠状动脉的张力增高，容易导致血压升高和冠状动脉的痉挛。

同时，交感神经——肾上腺系统的兴奋，会促进血小板的聚集，形成血栓和冠状动脉痉挛，诱发急性心肌梗死。

据《北京晨报》



老人夏季腹泻需警惕心脏病

泻时，人体内水分大量丢失，极易造成体内水和电解质的丢失，酸碱平衡失调、电解质紊乱，造成恶性心律失常发生。由于短期内大量水分丢失，会导致血容量急剧下降，心脏灌注量减少，血液黏稠度增高，血液在血管内的流动速度减慢，容易形成血栓，造成冠

搓脚心 补脑安神



人体在脚心上反射区较多，经常搓脚心能起到补脑益肾、益智安神、活血通络的疗效，还可以防治健忘、失眠、消化不良、食欲减退、腹胀、便秘和心、肝、脾、胆等脏器病症。搓脚有干搓和湿搓两种。具体做法是，干搓时左手握住左脚背前部，用右手沿脚心上下搓100次，以使脚心发热；换用左手搓右脚脚心。搓的力度以自己舒适为宜。湿搓时把脚放在温水中，泡至脚发红，再按干搓的方法搓。

据《环球时报》



翘趾勾手降血压

要降血压，除了改变生活习惯、服药以外，还可以练习以下的功法。

“老骥伏枥”是健身气功·导引养生功十二法中的动作。1. 端坐在凳子上，脚趾上翘；同时，两臂前摆到胸前，掌心向上；随后，两手握拳屈肘于胸前，中指点按掌心的劳宫穴；拳面与下颌齐平，脚趾放松。2. 两拳变掌随两臂向上方伸出，掌心朝前，两臂间距稍宽于肩，翘脚趾；随后，两掌变勾手，从体侧向身后勾挂，指尖朝上，两臂伸直，脚趾放松。3. 两勾手变掌在腹前相靠，手指朝下；随后，相靠的两掌上提，胸前弹指，再向下落于体侧。

点按劳宫穴是以指代针，有



助于清心热、泻肝火，对肝阳上亢造成的高血压有良好的保健作用。翘脚趾、变勾手、弹指等刺激肢端末梢，有助于保健经脉穴位，同时减轻小动脉痉挛和外周阻力。注意练习这一式时要心静体松，呼吸自然。

据《老年文摘》

嗓子干痒 拿捏拇指根

天气炎热，容易缺水，或长时间在空调房中，鼻腔、口腔易干燥。若讲话过多、生气时，嗓子就爱发干和发痒。建议有以上这些表现的朋友有空常揉揉自己的大拇指根。

大拇指根部有一块鼓鼓的肌肉，中医称为大鱼际，经常用力拿捏这块肌肉对于咽部不适有缓解作用，每天可捏20-30次。

此外，大拇指外侧，指甲盖下的少商穴和虎口处的合谷穴也要按摩同样次数。

对于有慢性咽炎的朋友，可按摩足部的太溪穴和太冲穴各30-50次，再用中指指尖点揉廉泉（舌骨体上缘的中点处）、翳风（耳垂后下缘凹陷处）、下关穴各100次。上述方法每天一次，连续坚持十天。

据《当代健康报》

服用中药丸 应当搭配汤剂

不同汤剂送服不同的中药丸，不仅能强疗效，还能减少副作用。

姜汁：用姜汁送服的中药丸主要用于治疗虚寒和风寒，如附子理中丸、藿香正气丸等。因为姜汁能驱风散寒，有助药效发挥。

米汤：米汤能保护胃气，减少苦寒药对肠胃的刺激。因此，服用人参健脾丸、人参归脾丸、柏子养心丸时应用米汤送服。

黄酒：黄酒有舒筋活络、发散风寒等作用，可用于送服治疗颈肩腿痛、血寒经闭、跌打损伤等病症的中成药，如活络丹、通经丸、七厘散、云南白药等。

淡盐水：治疗肾亏、肾虚的六味地黄丸可用淡盐水送服。高血压、心血管疾病、浮肿病人不宜用盐水送服。

据《老人报》



江苏省广播电视总台(集团)旗下成员机构



好享购物 品质生活

打开电视 看好享购物

江苏广电·品质优选!

■ 好享购物官方网站: www.hao24.com

■ 订购电话: 400-800-5678

