

● 名人养生

# 陈翰笙的长寿之道

经济学泰斗陈翰笙先生是著名的长寿之星,在科学界创造了108岁的高寿纪录。年过百岁时,陈老依然精神矍铄,红光满面,他有一首16字诀的养生诗:“基本吃素,不忘走路,心情舒畅,劳逸适度。”陈翰笙一直保持着科学的饮食起居习惯。他

根据营养学来安排饮食,每天坚持“三个一”:早上吃一个鸡蛋,晚上喝一杯牛奶,中间吃一个大苹果。他一日三餐多吃素,少吃肉,从不挑食。陈翰笙吃得香,睡得也好,每天晚上定时睡眠,躺下后不久就能进入梦乡。

陈翰笙喜欢步行,因为这项

运动简单易行,既可以增进心肺功能,强化双腿肌肉,又能够预防高血压、糖尿病、动脉硬化及骨骼肌肉退化症等疾病。养生勤为先,不仅要

勤于锻炼身体,更要勤于用脑。陈翰笙先生之所以健康并且长寿,正是勤动脑的正面效应。即使到了百岁高龄,他依然每天动脑,想到什么问题就马上在本子上记下来。他经常对别人说,有些人在职时整天忙忙碌碌的,身

体就很健康,可一旦退休,特别是那些兴趣爱好少的老人,从此开始无所事事,身体很快就垮掉了。因此,他特强调老年人更要手脑并用,方能延年益寿。陈翰笙博学多才,语言风趣,走到哪里就把幽默带到哪里,这也是他长寿的秘诀之一。他曾对朋友们说:“笑口常开人长寿,人老多笑胜吃药。我活到现在,每天都这么开心,怕是连阎王爷都已经忘记我了!”

据《现代养生》

## 要想长寿,先得“肠寿”

肠道健康与人体健康密切相关。只有肠道健康年轻,人才更能健康、更长寿。4个简单方法,可以保持“肠寿”。

### 让肠道休息

在两餐间,需要给肠道提供足够的时间休整,从而让它为下一次工作储备能量。睡觉之前也不要吃太多东西,以免给肠道增加负担。

### 细嚼慢咽

充分咀嚼对消化来说至关重要。这一过程,不仅仅是为了从食物中吸取营养,也是为了确保食物不在原地停留,以免这些滞留的食物腐烂后产生气体,并导致便秘、腹泻和食物不耐症等麻烦。

### 坚持锻炼

坚持适量的运动锻炼,能促进肠道蠕动,以加速排便,延缓肠道老化。

### 晨起喝杯水

每天清晨起床后喝一大杯温水,以最简单有效的方式清洁肠道。

据《常德晚报》

## 大椎穴针刺放血退热快

发热多是机体正气与外来邪气相搏斗,机体免疫力较强的表现,一般情况下不需要特殊处理。但高热时,人体内环境失衡,脏腑功能紊乱,特别是小孩,神经系统发育尚不完善,易出现惊

厥,需要紧急处理。高热不退时,可以采取大椎穴针刺放血的方法进行退热。

大椎穴位于项后正中线上,第7颈椎棘突下的凹陷处,是督脉和手三阳经、足三阳经的交会穴,

督脉统一身之阳,所以大椎“纯阳主表”,善治一切表征,尤其善治由外感寒邪导致的热病。

**具体方法:**先对穴位处皮肤和针进行简单的消毒,再用三棱针或者采血针点刺大椎穴,然后迅速挤出3-5滴血,如果在放血后加个火罐,退热效果会进一步加强。据《中华护理杂志》

## 泡脚加点中药更养生

中医素有“寒头暖足”之说,说明“暖足”对于冬季养生来说是非常重要的,而坚持每天泡脚是非常不错的选择,如果在泡脚的时候加入点中草药,养生防病效果更好。

### 加点生姜

生姜有祛寒解表的作用,可改善局部血液循环和新陈代谢,怕冷、容易手脚冰凉的人可以用生姜泡脚。方法:取15-30克生姜,将其拍扁,放入锅中,加入小半锅水,煮上10分钟左右。煮好后,将全部姜水倒出,加入适量冷水至40℃左右,水要没过踝部,最好边泡边搓双脚。

### 加点艾草

艾草具有温肺逐湿寒的作用,用艾草泡脚还能够改善肺功能,对于患有慢性支气管炎的人很有好处。取30-50克干艾草煮水泡脚,方法与生姜相同。每周2-3次即可,不宜过于频繁,发热和患有低血压、糖尿病的人,要在医师指导下使用。

### 加点红花

红花具有活血通经、祛瘀止痛作用,对冬季易生冻疮和皮肤皲裂的人有很好的预防作用。方法:取红花10-15克,煮法同前,煮后加适量热水泡脚。

据《杭州日报》

## 希腊长寿村 自称“快乐是秘诀”

希腊伊卡里亚岛是有名的“长寿村”,岛上三分之一人口年龄超过90岁。当地居民认为,相比其他因素,快乐生活才是他们长寿的真正原因。英国广播公司走访当地居民,发现他们将健康长寿归功于没有压力的快乐生活。岛上居民约安娜·普约奥已105岁仍在工作——出售自己织的布。“做点让你有激情的事,”她说,“几十年前丈夫去世后,我继续做自己热爱的事情。”

据新华社

## ● 千家药方

### 治手足癣方

藜香30克,黄精、大黄、皂矾各12克,米醋1000毫升。将上药切碎,放入米醋中密封浸泡7天,浸泡时每天摇动数次。使用时取药液倒入木盆中,加温水混匀泡脚,每天浸泡2-3次,每次20-30分钟,连续5-7天。

### 治消化性溃疡方

砂仁20克,延胡索30克,木香、白术、浙贝母各50克,乌贼骨100克。将上药研成细粉,混匀分装,每包6克。每次取一包于饭前半小时用温开水冲服,每日3次。一般用药3-20天胃脘部疼痛症状可消失。

### 治习惯性便秘方

桑葚、枸杞、玄参各20克。先将桑葚、枸杞、玄参分别洗净,水煎两次,每次用水300毫升,煎煮30分钟,混合两次药汁,分2次服。治疗期间多喝水,多吃水果蔬菜,少食油炸、辛辣以及刺激性食物。广西桂林陈燕炳献方

### 口腔运动助进食

老年人应该坚持在进食前做一做“口腔热身”的运动,其方法为:转转头再用力抿唇以及展唇,将舌头伸出、缩回去,往左、往右,反复连续操作约3分钟,持之以恒,将有助于提升喉咙肌力,改善吞咽问题。此外,常做以下口腔运动:

#### 张口运动

张口越大越好,并发“啊”的声音,舌根部有牵拉感最好。反复张口2分钟。

#### 鼓气运动

闭口鼓腮,使口内气体左右上下移动,能起到按摩口腔的作用。反复2分钟。

#### 抽吸和内收运动

像小儿吸奶状收缩口唇,让舌头抵住上颚做伸缩动作,直到唾液分泌后,将唾液徐徐咽下,以润咽喉。再用力内收口腔及咽喉,悬垂上提,下颚下拉。据《大众卫生报》

## 一、不久站,久站易伤骨

老年人如果久站不动,会影响气血的运行,使部分组织细胞营养失调,出现气滞血凝,导致腿软足麻、腰膝关节发炎等疾病,严重影响健康。最好是站、坐交替进行。

## 二、不久坐,久坐易伤肉

老年人久坐不活动,会使肌肉松弛,加速肌肉衰退和萎缩,易患消化道疾病及腰肌劳损、冠心病、痔疮等疾病。最好坐一会

## 老年人健身五不久

后起身活动一下,舒展舒展肌肉和关节。

## 三、不久走,久走伤筋

老年人多步行,有利于气血流动,畅达气机,活动关节,祛病防老。但如果不顾自己年老体弱而长久爬山、涉水,超负荷步行,就会损伤各组织器官,导致脚筋

扭伤、脚痛、膝关节痛、跌倒或引发心脏病。

## 四、不久看,久看伤血

老年人看电影、电视、书报,玩电脑、手机等时间不宜久。过久会伤血耗气,引起肝血不足,目失所养,产生头晕目眩等症。应该每隔一定时间闭目养神,或

停下来出去看看绿色植物,以缓解眼睛疲劳。

## 五、不久睡,久睡易伤气

老年人重视睡眠,而且要睡好、睡足。但若长时间卧床睡眠,易造成精神不振,身倦乏力。

所以,应顺应四季,春、夏晚睡早起,秋季早睡早起,冬季早睡晚起。切不可有事没事就躺卧不起。

据中国青年网



更高品质的视频购物

以居家生活用品为核心  
致力于打造国内领先的电视购物频道

