

# 艺坛泰斗钟情画画得长寿

1月5日,生肖狗年邮票首发。“戌戌狗”设计者、著名画家周令钊即将迎来百岁生日。许多人惊讶于他的创作激情,好奇他的长寿养生之道,他用一句话揭开了谜底:“设计是工作,画画是爱好。乐山乐水,笔不离手。”画画确实有助于长寿,在专家看来,画画是一门养生技艺。

## 周令钊:

### 钟情画画活得纯粹

周令钊有许多经典作品,他创作过开国大典毛主席画像,参与了国徽。更巧的是,36年前,周令钊设计了壬戌年狗年生肖邮票。

见过周令钊的人,都会觉得他只有70多岁。他好动,喜欢旅游,94岁那年,周令钊痛失妻子

后,选择用一次远游来做疗伤。他思维敏捷,家人觉得这跟他爱吃核桃有些关系。

熟悉周令钊的人,都评价他淡泊名利。从艺近80年,周令钊没有卖过任何一幅字画,他这辈子没有依靠画画发过财,至今依靠退休工资生活。他说:“不争名、不亲权贵、淡泊如水,活得纯粹自然,才能身康体健。”

## 欧阳中石:

### 只知道愉快地活着

90岁的欧阳中石是我国著名的书画家和教育家。他曾亲炙齐白石先生教诲,向白石老人学习写意花鸟画。

他44岁为救人致残,66岁因脑溢血导致眼半盲(两只眼睛的右侧看不见东西),而他却没有

丧失快乐的能力。他凭着坚强的毅力,仍坚持写字画画。画家黄苗子跟他开玩笑,逗他是“左丘明”,他也跟着自我调侃,“那‘左丘明’不要从我右边出现,‘勿’(物)出其右嘛”。欧阳中石生活朴素,烧饼就茶即是一顿饭。有人盛情款待,他却要求简单:“你就给我弄凉拌白菜心,有花生米就行。”

曾经,有人向欧阳中石请教养生的秘诀,他把头一歪,哈哈大笑:“我不养生,我只知道愉快地活着。”

## 孙其峰:

### 画画动作当锻炼

国画泰斗孙其峰今年97岁,他认为,写字绘画可延寿。

对于养生,他有个“不怕死,

不想死,不找死”的口头禅:“四十多岁时,检查身体很紧张,怕查出什么病来。现在老了,认识到生老病死是人生必然,也就无所谓了,爱查出什么病来查出什么病吧,到岁了我也不在乎,‘不怕死’了。‘不想死’,是说还想能够活动、能够工作。‘不找死’是力所能及的事情不去干,不该干的事情不去干。”

他的锻炼方法也很有趣。国画是色彩和水的艺术,离不开笔洗,他的做法是把调色盘放在手边,笔洗则放在脚边,这样一来,在脚边的笔洗中涮笔则需要伸臂弯腰去“够”一下,别小看这个动作,画一幅画可能需要“够”几十次,是不小的劳动和运动量。

综合《中国邮政报》《北京日报》《天津日报》



## 祖孙乐事

### 用我的脑袋吧

4岁的孙女瑶瑶最喜欢画画了。有一次,她缠着我要买盒七彩蜡笔,我立即答应了。可后来由于家务事太多给耽搁了。当她再次问起买蜡笔之事时,我忍不住拍了几下自己的脑袋,连声说“对不起”表示道歉。她听后“嘿嘿”一笑问:“爷爷,你拍自己的脑袋干什么?”

我摸着她的脑袋回答道:“爷爷年纪大了,脑袋不好使了,老忘事,所以拍它。”

没想到她指了指自己的脑袋说:“爷爷,我年纪小,脑袋好使,不忘事,以后你就用我脑袋吧!”

山东临沂 田家杰 73岁

### 不学爸爸学爷爷

小孙子加倍在翻看我们家的家庭相册,他指着其中一张光屁股小孩的相片问我:“爷爷,这是谁?”

我告诉他:“这是你爸爸小时候照的。”

他接着问我:“爷爷,你小时候也照相了吗?”

我说没有照。他问为啥不照,我说那时家穷,没钱照相。

加倍接着说:“我不学爸爸,要学爷爷。”

我问他为啥,他说:“光屁股照的相不好看。”

河南林州 侯新民 73岁

## 养生常按摩,健康又长寿

老年人养生的方法可谓五花八门,而通过按摩来放松身心也是一种不错的保健方式,不同的按摩方法功效各有不同,方法也不难。

### 1.按摩胸腺法

用手掌从上下左右按摩,由颈下到胸前剑突处,至发热发红为止。用力适宜,勿擦伤皮肤,每日早晚各一次。

胸腺是人体中枢免疫淋巴器官,它产生的胸腺素和免疫活性细胞,有防感染、稳定自身免疫监视功能。按摩可增加胸腺素,增强人体免疫和抗病能力。

### 2.肾脏按摩法

先将双手擦热,然后用手摩擦同侧肾区,左右各38次。肾为先天之本,促进人体生长发育,经常按摩能消除腰痛,壮骨生髓。

### 3.脑下垂体刺激法

以双手覆盖双耳,手指置于脑后,两手指接近,食指放在中指上,置于脑后高骨处,食指向上弹打40次。脑垂体为内分泌中枢,经常刺激可使垂体素分泌增加,使人思维敏捷,记忆力增强,防老年性痴呆,促进睡眠。

据医药健康网

## 老年高血糖日常注意啥

对于老年高血糖患者来说,血糖波动可引起血管内皮损伤,使大血管和微血管并发症的风险增加。因此,患者必须注重日常护理。

### 合理控制饮食

高血糖患者应选择血糖生成指数较低的食物。主食以五谷杂粮为主,每天控制在200-400克;副食注意荤素搭配,以素为主。另外,要多喝白开水。

### 规律运动

患者可适当选择适合自己的运动项目来进行锻炼,如散步、慢跑、打太极拳等。运动可使肌肉组

织和其他组织对胰岛素的敏感性增强,减轻体内组织对胰岛素的抵抗作用,改善代谢,使血糖下降。

### 积极治疗

感冒、感染等疾病,都会引起体内肾上腺素的升高,这将导致血糖升高。因此,高血糖患者若出现上述疾病须积极治疗。

### 调节情绪

自我放松可以帮助患者减轻压力,使降糖治疗更有效。学会调节情绪,克服患病后的恐惧、消极等不良心态,同样有助于血糖的控制。据《医药养生保健报》

## 手劲大是健康表现

老人手劲大是健康的表现。加拿大麦吉尔大学的研究者发现,日常生活中某些行动,如手的握力、走路速度、从椅子上站起的敏捷度、单腿平衡能力等,都是身体健康的指示器,在这些方面能力越强的人,往往越长寿。

加拿大研究者对荷兰555名受试者进行了几年到几十年不等的跟踪调查得出上述结论。分析显示,握力最弱者在跟踪调查期间的死亡风险比握力最强者高67%。

据大众养生网

## 义齿的正确养护

一些老年人的牙齿因龋病或牙周病未能得到控制而逐步被拔除,牙齿缺失的数目增多,需要装配义齿(假牙),配戴假牙后必须耐心使用,逐渐适应。配戴活动的假牙,每次饭后都应取出,用牙刷清洗其上面的食物残渣后再戴。夜间睡前应将假牙取下,浸泡在盛有清水的漱口杯中,第二天早上取出再戴。

据39健康网

## 老人散步有讲究

随着年龄的增长,老人大脑的反应能力,肌肉和骨骼的支撑能力,还有身体的协调能力,都会有所下降。所以,不同类型的老人,散步姿势也应有所不同。

### 体质虚弱者

一般每天散步1-2次,每次半小时左右。散步时应将两只手臂甩开,步伐迈大些。散步速度由慢到快,这样,可尽量将全身活动开,使人体各个器官都能参与

到运动中来,促进新陈代谢。

### 肥胖者

散步时可适当将时间、距离拉长,并将运动量加大一些。最好坚持每天散步2次,每次40分钟。散步时可适当走快些,并且配合扭腰动作,可使体内尤其是腰部多余的脂肪得到充分“燃烧”,从而达到减轻体重的目的。

### 高血压患者

散步时可尽量用脚掌着地,

胸脯挺起,不要弯腰驼背,以免压迫胸部,影响心脏功能。步伐应以中速、慢速为宜,不要太快,否则容易使血压升高。早上最好不要散步,因为人的血压在早晨9点之间偏高,傍晚相对稳定一些。

### 糖尿病患者

散步前先要吃点东西,不能饿着肚子,否则容易使大脑供血不足,出现低血糖,严重时还会因头晕而导致摔倒。餐后散步时,步幅可适当加大,挺起胸脯,甩开手臂,每次以半小时为宜。

据《中老年保健》



客服订购电话  
400-707-1234

# 时尚购 时尚购

