

名人养生

# “音乐掌门师太”：长寿在于工作

有着“中国音乐界掌门师太”之称的郭淑珍今年已91岁，李谷一、孟玲等都是她的爱徒。如今，郭淑珍仍旧忙碌，她说：“长寿在于工作。”

## 不该干的事别干

“生活没纪律，身体早晚得垮。”郭淑珍一方面遵守正常的生物钟作息，另一方面节制自己的欲望。郭淑珍说，她对养生的理解是，不该干的事别干。男女

都一样，都要控制，尤其做音乐的人，生活不规律嗓子就会出问题。有的人嗓子出了问题就靠药，其实最有效的药就是禁声、休息、禁欲。

## 长寿在于适度忙碌

郭淑珍还有个长寿秘诀，就是给学生上课。“人家说生命在于运动。我说长寿在于工作，在于适度忙碌。我一上课，得用眼睛看学生的口型和表情，用耳朵

听学生的声音，还得用手比划指挥，用嘴说话和示范唱，这些说到底都是在用脑，全神贯注的时候，就把其它的都忘了。这等于大脑小脑都在动。另一方面，能天天接触年轻学子，从他们身上汲取年轻的能量。”为锻炼大脑，她还每天阅读小说、剧本。

## 每年都过儿童节

郭淑珍为人直率，有气从不憋着，“发泄出去，身体就不会积毒”。

有人这样评价郭淑珍：“光听你说话声，是二八少女；看你背影，像四八少妇；瞧您走道，六八韵妇；近看脸面，有八八样了。”郭淑珍说，心不老才是最大的秘诀，心理会带动身体，减缓衰老。

她生在6月1日，儿童节，每当过生日，她觉得自己又回到童年，她的学生就送她儿童玩具当生日礼物。

据《长江日报》

## 分时段保养大脑

美国最新一项研究显示，老年人仍能长出新的脑细胞，且生成速度与年轻人一样。这表明，只要对大脑进行锻炼，就能延缓大脑衰老，延长其保留认知、思考、记忆等能力的时长。

对于大脑的保养，一天里有几个黄金时段：

**7:00-9:00 是说爱时段。**此时给家人一个拥抱，或给远方亲友打个电话，能让大脑兴奋起来。

**11:30-13:30是午睡时段。**午饭后大量血液会流向胃肠帮助消化，头脑因此变得昏沉。这时休息半小时是给大脑最好的放松。

**20:00-22:00是最好修整时段。**建议做些不需要思考的活动，如听一段舒缓的音乐；看一部情节简单的喜剧电影；选择一项不重要的、反复性的活动，如编织、手工等。

据河北老年网

## 70岁后也需要降血脂

不少老年人对高血压、高血糖很重视，对高血脂却不以为然，甚至认为70岁以后不要降血脂，事实果真如此吗？

流行病学调查显示，60岁以上老年人高血脂症(高胆固醇血症和高甘油三酯血症)的总检出率为男性13.8%、女性23.5%。

高血脂的最大危害是会导致动脉粥样硬化，诱发致动脉粥

样硬化性心血管病。60岁以后的老年人，常合并高血压、血糖异常、高尿酸血症等，若同时合并高血脂症，肯定会影响心血管的健康。

不过，老年人降脂确实存在特殊要求。对于胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇升高指标，不能仅看是否超过检验单的参考值范围，而要根据既往的冠心病、脑

卒中、糖尿病、吸烟等情况进行危险分层，由医生确定是否需要启动调血脂治疗。

其次，治疗后血脂需降到何种程度，实际上还取决于老年人的基础疾病及危险分层。比如，同样是血脂异常老年患者，如果伴有脑梗、脑梗，治疗的要求就要更严格一点；如果既往身体健康，仅血脂异常，那对胆固醇水平降低的要求就没有那么严格。

据《广州日报》

## 选双好鞋保护脚

脚在变而鞋没换，老人足底肌肉和韧带会发生退行性变化，足弓弹性丧失，发展为平足，同时肌腱和韧带连接微小的骨头失去弹性，脚会变得更长更宽。尤其是身材较胖、脚及踝关节浮肿，或者患有慢性疾病的老人更容易出现上述情况。一般七八十岁的老人脚会比以前大一码。如果按照原来的尺码

选鞋，或者没有定期按照脚型变化换新鞋，容易造成脚底疼痛、磨脚、走路不稳等问题。

### 老人选鞋注意几点：

第一，脚趾前留出1厘米空间方便活动；

第二，鞋中段韧度适中，不易崴脚。挑鞋时可用手扭转观察，扭不动或可以扭成“麻花”状都不行；

第三，鞋底不能太薄，老人脚后跟脂肪垫薄，缓冲能力弱，一不留意踩到石子，脚跟容易疼痛；

第四，鞋跟要有一定硬度，至少2-3厘米高，有助于分散脚底压力；

第五，鞋的透气性要好，如运动鞋，最好有粘扣、鞋扣等固定，因为鞋带不仅容易松开，还增加老人被绊倒的风险。

据人民网

## 护心须“三戒三去”

炎热的夏天就要开始了。中医认为，立夏养生从护心开始。复旦大学曾揭示了孔子的养生三戒：“少时戒色，壮年戒斗，老年戒得”；老子主张“去甚、去奢、去泰”，都以养心为首。

### 三戒

孔子主张“少之时，血气未

足，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”，指出人们应按照不同时期的体质特点来养生，即年龄不同，生理、心理特点不一样，养生方法应有所区别。

### 三去

老子在《道德经》中提出，

“去甚、去奢、去泰”，意思是说要去掉“极端的、过分的、奢侈的和饱食终日无所用心的”欲望和懒散状态。要保持思想纯洁，无奢望杂念，又要在正确的道路上和力所能及的前提下有所进步。如此方可安乐享年。

### 三寡

寡欲以养精，寡言以养气，寡思以养神。中医历来认为，精气、气足、神旺是人体健康的标

志，而精气、气虚、神弱，则是产生疾病与人体早衰的根源，所以重视保养精、气、神，做到“三寡”，是健康长寿的要诀。

### 三患

战国时秦国丞相吕不韦在《吕氏春秋》提出“养生三患”。一患“好逸恶劳”，二患“恣食酒肉”，三患“奢侈腐化”。四体不勤、醉生梦死、元神萎失是不能够长寿的。 据《郑州晚报》

经验分享

## 常做乐活操 助我得健康

我是科普作家，今年85岁，脚利落，精力充沛，从1978年在报刊上发表作品到退休前已达一千五百多篇，近年又出了三本书。有朋友问我：“老徐，你80多岁了，为什么精神还这么旺？”我想这跟我常做“乐活操”有关。

早醒后先打哈欠伸懒腰，双手张开举向头顶，头向后仰，肚子往前挺。

接着是挺胸，作用是激活胸腺。用双手的大鱼际首先在胸前紧贴脖子，左右横搓二百次；然后再从乳房向左右肋斜搓二百次；紧接着再沿着前胸向下搓，经过膻中穴时要有一定的力度。两手交替运行，搓二百次。

然后是揉腹，作用是经常揉腹可以疏通气血运行，使大小便通畅，避免便秘。做法是先用两手向下推腹一百次，再双手叠扣，左手在下右手在上推腹一百次。最后进行揉腹，从肚脐(神阙穴)开始，先逆时针按揉旋转，要慢一点，揉摩50次，再顺时针揉摩50次。通过关元穴(在肚脐下三寸)时，也要有一定的力度。

以上三项是在床上做的，穿上内衣下床开始搓脖子，刺激大椎穴和风池穴，预防颈椎病和感冒。具体做法是用双手交替搓脖子200次。

据《文萃》

## 分清衰老和失智

一些人觉得，老人家年纪大了，脑子糊涂一些也正常，这事实上是一个认识误区。如果上百岁高龄，智力慢慢衰减很正常，如果只有五六十岁，就开始记忆力下降，叫不出家人名字、大小便不能自理，就需要警惕了。认知是多领域的，记忆只是一个方面，还包括人格、思维空间等，如果老人莫名其妙变得多疑，怀疑配偶行为不正等，也可能是老年痴呆症的症状。这就需要临床医生综合性判断、区分。 据《钱江晚报》

时尚购物

客服订购电话  
400-707-1234

时尚购  
购时尚

