



金猪送福

2019 宁福

无求于物长精神

自静其心延寿命

专家齐送宝,长寿有妙方



养生路上要学会“偷懒”

猪总被人说“懒”,但其实是没欲望,生活追求极简的表现。

在养生路上,有些事情要学会“偷懒”。经常有人问我,“为什么你生活这么开心”“为什么你的头发这么黑”,我想,这应该跟“懒”有关系。

生活中,我懒得去攀比。我经常骑着单车去人民大会堂、科技会堂开会,一来不给医院增加负担,二来也不麻烦司机。有一次去人民大会堂开会,门卫见我是骑自行车来的,还以为是冒充的。后来,医院的书记听说后坚决要“没收”我的破自行车,我便对他说:“我还有一辆非常好使的车,是11路车(双脚)。”

总有人问我为什么高龄之年还能保留一头黑发,其实也是因为“偷懒”。我在上学时,一位美国老师曾告诉我,头皮的分泌物对头发是最好的保护物质,两个星期洗一次头发就够了。(北京儿童医院原院长胡亚美,96岁)



睡眠是最好的补品

猪喜欢睡觉,在我看来,长寿与睡觉是分不开的。几十年来,我一直坚持早睡早起,定时入睡。为此,我还总结了一套睡觉经。

睡好“子午觉”。除了保证夜间睡眠,午饭后可适当打个盹,时长在半小时左右最好。要注意的是,过了下午三点后就不宜再午睡了,否则会影响夜间睡眠质量。

临睡前泡脚按摩。睡前用温热水泡脚,按摩足底穴位,可促进血液循环帮助入睡。运动也能助眠,但不宜过度运动。我锻炼的方式很简单,就是散步。早些年,我会以医院为起点,出门绕着西湖散步。建议老年人每天步行半个小时,活动双脚。同时鞋子舒适、保暖,性能要好。

出现失眠的情况时,喝点粟米粥养心助眠。具体做法是:取粟米(小米)200克,红糖30克。将粟米淘洗干净,放入锅中,加清水,旺火烧沸,再改用小火熬至成粥。加入红糖调匀即可。糖尿病患者可不加糖。(国家级名老中医杨少山,96岁)



什么都吃一点,不挑食

猪是杂食动物。对中老年人而言,在饮食方面,应该什么都吃一点,什么都不多吃。

有数据显示,大多数长寿老人不挑食,对肉、鱼、虾也不至于忌口,关键在于吃得适量。

饮食方面,还要注意各种食物的合理搭配,对特别喜爱吃的食物,也能够自我克制。大鱼大肉虽好也不能天天吃,比如羊肉性温,冬天吃对身体有好处,夏天吃就不适合。黑木耳、萝卜、山药这些东西虽然看起来普通,但不管什么时候都是非常好的养生食品。在我看来,饮食疗法还是一种行之有效且方便易行的治病方法。自然界的不少天然食品,既可作为食物以养人体,又可作为药物治疗疾病,如大枣、梨、山药、蜂蜜、海藻、海带、石花菜等。在这,分享一首我自创的《食疗歌》(右侧),它将各种食物的好处说得一清二楚。(陕西中医学院教授张学文,84岁)



生梨润肺化痰好,苹果止泻营养高。
黄瓜减肥有成效,抑制癌症猕猴桃。
番茄补血助容颜,莲藕除烦解酒妙。
橘子理气化痰好,韭菜补肾暖膝腰。
萝卜消气除胀气,芹菜能治血压高。
白菜利尿排毒素,菜花常吃癌症少。
冬瓜消肿又利尿,绿豆解毒疗效高。
木耳抗癌散血淤,山药益肾浮肿消。
海带含碘散淤结,蘑菇抑制癌细胞。
胡椒驱寒并除湿,葱辣姜汤治感冒。
鱼虾猪蹄补乳汁,猪牛羊肝明目好。
益肾强腰食核桃,健胃补脾吃核桃。



讲究“体面”,出门永远西装笔挺

猪向来被认为是又蠢又脏的动物,其实我们都误会它了。

美国的科学家经过研究发现,猪并非人们所想的智商很低,它们擅长迷宫游戏和符号识别,智商堪比狗和黑猩猩。美国知名生物学家爱德华·威尔逊还通过对比研究,列出了世界十大聪明动物排行榜,猪竟然排在第十位。通过观察发现,在较好的管理条件下,猪应该是家畜中比较爱干净的动物。猪能保持其睡窝清洁,排泄会远离其睡觉的地方。

作为中老年人,也要爱干净,适当打扮自己。我无论是外出讲学、交流,永远是西装笔挺,头发一丝不乱。哪怕在家中也衣着得体,注意细节。讲究仪表其实更多时候是为了让自己身心愉悦。讲究“体面”、注意细节,还是自尊自爱的一种表现,它会促进人们更加自觉地注意个人卫生和日常保健,久而久之,整体的生活状态和生活节奏也会更健康,最终形成良性循环。(中日友好医院内病科首席专家晁恩祥,84岁)



有故事的猪

“猪坚强”成精神支柱

“猪坚强”不上网不看报,不然它就会知道自己是猪中翘楚,闻名全国。在汶川大地震中,它在废墟之下存活了36天,创造出猪界的生命奇迹,被人类赐名“坚强”。

成名后,四川建川博物馆为它专门打造了“猪坚强之家”,有专属的卧室和餐厅。它快12岁了,大概相当于人类的八十多岁。在四川大邑县建川博物馆,“猪坚强”是中老年游客的宠儿。“不管是人还是物,鸡、鸭、狗,遇到这么大的灾难的时候,真的非常的脆弱,它(“猪坚强”)对我们来说也算是一个精神支柱。”有的游客这样说。去年初,“猪坚强”

被传身体状况不佳,已经站不起来。可是,在减肥大约100斤后,它的腿脚痊愈并恢复了外出散步计划。



夫妻恩爱的人心态更乐观

属猪的人生性豁达,他们的心态特别积极乐观。“养生先养心”。老年人要怀有平和的心态,不要计较,心胸应开阔。尤其是刚刚退休的人,有的往往还是什么都爱管,自寻烦恼。

退休后,应培养一些兴趣爱好,如练练字、学画画、听听京剧、下下象棋、学学电脑上网、玩玩游戏等。我喜欢练书法,还爱写诗,常常有感而发,挥毫而就,练笔的诗册已经有厚厚几本。

夫妻恩爱是养心第一要务,我和妻子互相扶持,温暖彼此。有一次,我经过思考后在书桌上写下4句话自勉:“人生苦短,劳累忧烦。送人情暖,自寻心安。”回家后,发现夫人在每句话后面又补了三个字,变成“人生苦短须尽欢,劳累忧烦忘为先。送人情暖心中喜,自寻心安乐陶然”。可见,夫人的心地比我更宽阔、开朗。欢乐的心态能令人更勇于面对“劳、累、忧、烦”的现实。(中日友好医院内病科首席专家晁恩祥,84岁)