

国医大师,晚上睡前都干什么



网络资料图

有这样一群人,年过高寿之龄,仍然耳聪目明,思维敏捷。他们每晚都是怎么养生的?睡前都会做些什么呢?

1 国医大师禩国维:喝半杯水+按摩两个穴位

晚上睡觉前,禩国维喜欢喝半杯水润一润,补充睡觉丢失的水分。尤其是有脑梗塞或心肌梗塞病史的人,睡前喝水可以防止因缺水再次发病。

睡前,禩国维经常会按一按足三里、内关等穴位,在调理脾胃、补中益气的同时,也可宁心安神、理气止痛。

2 国医大师路志正:泡脚+摩腹

晚上吃完饭后,路志正会休息一会儿,看看电视,然后出去散散步。工作一天,用脑太多了,所以脑力要和体力结合,适当运动。

睡觉前大概晚上八九点钟了,路志正会泡脚。

泡了以后有什么好处呢?头部的血液就活络了,身上微见汗,血液就下来,脑袋就清楚了,解除疲劳再休息。

此外,“睡觉不要再想事情了,就直接入睡,这样睡觉最好了,就是扎实。”

3 国医大师吕景山:练“静功”

虽然年事已高,吕景山仍能保持每天8小时的良好睡眠,并坚持每天中午都“眯”一会儿。他戏称自己是“婴儿睡眠”。

像婴儿一样入睡,是恢复气血运行最佳状态的好办法。吕景山讲究“先睡心”,临睡前练练静功,让心先安静下来。

所谓静功,即先去除心中一切杂念,调匀呼吸,全身放松,气存丹田,待身心入静之后,便自然而然地睡着了。

还有“庄子听息法”也有助于睡眠。用耳感知呼吸的快慢、粗细、深浅,任其自然变化,使神气合一,杂念全无,甚至连呼吸也忘掉,便可渐渐进入梦乡。

4 国医大师邓铁涛:睡前搓搓脚

晚餐后,邓铁涛会看会儿电视,到晚上九点开始洗澡,之后会做30分钟气功、看看书,十一点之前准时睡觉。有时因为工作忙,精神高度紧张

出现睡眠不好时,他会在静坐的同时用双手按摩、揉搓脚背及脚心,每次10~30分钟,以劳宫穴摩擦涌泉穴,以加速脚部的血液循环,帮助入睡。

5 国医大师程莘农:睡前揉腹

程莘农(享年94岁)睡觉前会按揉腹部,有利于人体保持精神愉悦,有助于入睡,防止失眠。

对于患有动脉硬化、高血压、脑血管疾病的患者,按揉腹部能平息肝火,促进血脉流通。

6 国医大师李济仁:摩腹36下+两个穴位

李济仁每天晚上临睡前会按摩手上的劳宫穴和脚上的涌泉穴,可促进心肾相交,有改善睡眠与补养心血的保健作用。

此外,李济仁起床和睡前都要做36次摩腹功,即仰卧于床,以脐为中心,先顺时针用手掌按摩36下,再逆时

针按摩36下。

李济仁常年坚持按时睡眠。他说,睡眠对人的身体健康至关重要,人卧则血归于肝,要定时休息,这样既能保持良好的睡眠质量,又能养血疏肝。

(摘自燕赵老人报)

老人要练好五大心功

一般来说,幸福老年有四个层次:身体健康、亲友和睦、老有所乐和实现自我。除了身体健康,后三项都和心理素养有关,可见其对老年幸福程度的重要影响。

英国伦敦大学研究了近9000名50至102岁美国中老年人的调查数据,探讨了心理素养与经济能力、心理健康状态、社会适应度和健康水平之间的关系。研究人员将优秀心理素养划分为五项:有责任心、意志力坚强、乐观、自我控制力强、善于情绪管理。老年朋友要想享受更深层次的幸福,就应“内外兼修”,练好五大“心功”。

●尽职责,品德贤

美国斯坦福大学研究发现,谨慎细心、责任心强的老人最长寿。中国老年学和老年医学学会老年心理分会秘书长杨萍说,老人首先要学会对自己的身体负责,这也是对老伴、子女甚至社会负责。如果老人疾病缠身,不仅自己受罪,还会给家庭带来困扰,增加社会医疗负担。有责任心的老人会做出更健康的选择,比如遵医嘱治疗等。

英国伦敦大学的研究还发现,大部分心理素养较高的参与者,在接受调查前曾与慈善机构合作。杨萍说,老人在发挥余热时容易获得自我认同感,体会“老有所用”的人生价值。时间和精力比较充足的老人不妨多参加志愿活动,提高社会参与度,利于身心健康。

●不服老,意志坚

在不少老人看来,“老态龙钟”“齿缺发秃”“风烛残年”都是老年的代名词,因此退休后情绪变得低迷,面对疾病时犹如逃兵,对晚年生活失去了信心。著名哲学家乔治·桑塔耶那说,意志力是幸福的源泉。老人应保持“壮心不已”的心态,在挫折面前要像个意志坚强的战士,才会对未来充满向往。

中国科学院心理研究所老年心理研究中心主任李娟提醒,精神上可以不服老,但行动上一定要认老。老人的体力和精力有限,如果硬要像年轻人般拼搏,做任何事都不顾年龄地逞能,可能损害健康。身体不佳或患病老人,逞能容易导致严重后果,要学会把自己置于“既是强者,又是弱者”的位置上。

●知足乐,享天年

“乐以忘忧,不知老之将至。”孔子的这句话道出乐观是长寿的关键要素。在大部分有关长寿的心理学研究中,积极的态度都被看作最重要的一项。美国耶鲁大学曾对700多名老人进行为期11年的调查,发现态度积极的老人更易从病痛中恢复。

杨萍表示,老人在面对衰老时,要从容一些;面对琐事纷扰时,要少些抱怨和焦虑;面对功名利禄,要懂得知足常乐。

●勤自省,律己严

与其他动物不同,人类有认识与反思自我的能力,懂得理智选择。我们每天都与外在的诱惑和内在的惰性斗争,有些事想做但不能做,有些事不想做却必须做。“小不忍则乱大谋”,心理学家发现,自控力强的人更易做出合理的决定,幸福指数更高、健康状态更好。

李娟表示,人的自控力是有限的,长时间面对诱惑与挑战便会“疲劳”,但可通过训练来加强。培养自控力是痛苦的过程,要克制欲望和冲动,第一步就是学会不找借口。比如,老年朋友下定决心戒烟,就不给自己任何复吸的理由;倘若坚持锻炼,即使天气不好也要在室内活动。有时单靠自控力去做好一件事并不容易,如能适当借助外力,也许会增添动力,向他人做出承诺就是十分有效的方法。

●莫焦躁,心胸宽

受大脑前额叶功能退化的影响,老人的情绪控制力较差,点火就着,甚至经常发“无名火”。生气不仅伤及心、肝、肺等重要器官,还会增加患癌和猝死几率,缩短寿命。有些老人受病痛、退休、亲友离世等刺激,很容易急火攻心,影响身心健康。相反,心胸开阔的老人更易受身边人的欢迎与爱戴,离幸福也更近一些。

想要安度晚年,就应学会情绪管理。美国心理学家欧廉·尤里斯提出“灭火三部曲”:降低声音、放慢语速,胸部挺直。李娟建议,生气时不妨找个安静处,深吸一口气,默数10个数,如还是难以平复,就继续数下去,转移注意力,直至怒气消解。杨萍强调,控制不良情绪不代表生闷气,喜怒哀乐,人皆有之,适度的情绪起伏也是正常的。我们要学会和情绪做朋友,正视它、接纳它,并和谐相处。

(摘自生命时报)

文史老照片

毛主席经典照片背后的故事

《解放军画报》原高级记者、著名军事摄影家孟昭瑞记忆说:“1949年6月15日至19日,新政协筹备会在北京成立并举行第一次会议。这是新中国成立之前一次重要的会议,参加会议的有各民主党派、无党派人士及人民团体等23个单位共134人,毛主席亲自主持了会议。

那年,我才19岁,从事摄影工作也就一两年。那次我受命拍摄这次会议,也是第一次见到毛主席。6月15日,在中南海勤政殿,毛主席与各位代表合影后,坐在凳子上休息,吸着烟,面带笑容。我赶紧走近毛主席,想近距离为他

拍张照片。就在这个时候,我发现自己的手紧张得发抖,平时操作自如的相机也不听使唤了。毛主席看出我的怯场,和蔼地说:别着急,慢慢来。我的心情这才松弛下来,按下快门。这是一张我最满意的照片,照片中的毛主席神态亲切朴实。从1927年到1949年,毛主席干了22年的武装革命,历尽艰难坎坷和磨难。如今,胜利就在眼前,新中国即将成立,这是毛主席发自内心的笑容,也是向世界人民宣告中华人民共和国即将成立自信的一笑。”

(摘自老年生活报)



水下90天：中国核潜艇的极限长航备航



▲403艇6名艇部干部出航前在港口合影。前排左起:常保林(政委)、孙建国(艇长)、刘毅(见习艇长);后排左起:李敏信(副政委)、程文兆(副艇长)、蒋松才(副艇长)

出海

1985年11月20日,天气晴朗,海鸥啼鸣。10点整,403艇松开最后一根缆绳,驶离码头,进入航道。每天早上,五指-1岗位(机电长值更岗位)会拉响蜂鸣器,广播:“艇员起床!”照例传出常保林的声音:“同志们,早上好!今天是×月×日,出航第×天,封舱第×天,我们离完成任务90昼夜还有×天,我们在水下长征的征途上又迈出了一步!”

出航后不久,海上刮起了八级大风,阵风九至十级。几千吨重的核潜艇在大海中像一叶扁舟漂摇。巨浪像子弹一样打在外壁和舷窗上,北风呼啸声、舰体震动声、反应堆轰鸣声交织。潜艇横摇20

多度,上下起伏达数米。

12月10日,出航21天、封舱16天后,潜艇顺利进入计划海域,试航进入第二阶段。

封舱第22天时,舱内的放射性尘埃剂量已超出正常大气几十倍。部分艇员开始出现血压不稳、心律不齐、视力下降、牙齿出血、疲倦乏力、失眠等不良反应,高噪音也使人烦躁不安。

第一个月精神心理压力最大,最为难熬。不见天日的水下生活会让人一觉醒来陷入茫然,迟钝麻木,分不清是早是晚,眼前没有24小时制天文钟的时候,就想想上一顿饭吃的什么来判断。

排险

12月17日凌晨,造水岗位的苏培林发现主冷凝器水位上升,放掉后水位又上升,水中氯离子增高。

核潜艇反应堆对水质要求非常严格,如果水质不达标,就会损坏802蒸发器这一重要设备,核潜艇就一定要返航。

杨玺召开海上临时党委扩大会议,研究下一步怎么办。有人主张返航,最后决定,下一航行阵地离家很近,与返航路线也一致,可以一边航行一边查找原因排除故障。

临时党委火速向岸指发报,请示不返航在海上检修主冷凝器。岸指同意,并决定派一检修小组登艇检修。

第二天,抢修队10人登艇抢修,预计三昼夜抢修完毕,在艇上人员配合下,只用了半天时间就抢修完毕,开创了水下排除主冷凝器故障的先例。长航得以继续。

返航

出航超过60天后,海上临时党委开会研究,70昼夜的第一目标完成后是否还要继续。经过一番争论,临时党委决定完成90昼夜的任务,向岸上指挥发了请示报,几天后,岸指来电批准。

2月8日是牛年的最后一天,除夕夜,猪肉已经吃完,战士们只能包素馅饺子。

2月18日,机电长拉响蜂鸣器广播:“艇员现在起床!”

常保林拿过话筒说:“同志们,早上好!水下长征的征途中,这是最后一次向大家说‘早上好’,这说明我们水下长征已经取得胜利!在这里郑重向大家宣布,到10点30分,我们403核潜艇最大耐久力试验,已连续航行90昼夜,圆满完成考核试验任务!”

(摘自中国新闻周刊)