

# 奇绝长寿养生的秘诀:

## 逗自己乐

谁都希望天天快乐,可如今,不快乐却成了一些人的口头禅。但其实,没事逗自己乐,让自己开心快乐是长寿养生的秘诀。

别人总是光彩照人,自己却是扎入人堆看不见的凡人一个;成绩平平、溜须拍马的人平步青云,忙忙碌碌、加班加点的自己却原地踏步……一切都搅得自己心绪不宁,谈何快乐?细想却发现,太多的不快乐都源自同一个人——别人。

生活中,我们大多会把快乐寄托在别人身上。幼时是父母、玩伴,少年时是老师、同学,青年时是恋人、朋友,工作时是领导、同事,中年时是儿女、配偶。不知不觉中,潜意识中觉得,别人才是自己快乐的源泉,自己只是掌控在别人手中的玩偶。

事实上,看似是别人给的快乐,其实还是自己

找到了快乐。没有人会一直在自己身边,也不会时时刻刻给我们快乐。能从别人那里得到快乐最好;若得不到快乐,就要学着去寻找快乐。

在书上认识了这样一位老人:年过九十,耳不聋眼不花,他最奇绝的长寿养生的秘诀是“逗自己乐”。有一个经典画面:在阴冷的冬天,老人摆好沙滩椅,戴着墨镜,打开浴霸,在浴室感受春天般的温暖。这老爷子,还真会逗自己快乐。

不快乐时,试着去寻找。逗自己快乐,才是快乐的最高境界,才是生活的最大快乐。同时逗自己乐也是长寿养生的秘诀。

## 耳是福气根 越摸越长寿



▲资料图

耳是福气根越摸越长寿。“耳者,宗脉之所聚之地”,耳朵不是一个孤立的器官,它和全身经络及五脏六腑都有着密切的联系,人体各个器官组织在耳部都有相对应的刺激点,经常按摩耳部能通经活络,调理脏腑,达到防病、治病的目的。

耳是福气根 越摸越长寿

中医还认为肾“开窍于耳”,耳与肾脏关系密切。而我们常说肝病,需补肾。所以,按摩双耳,除了通经活络,调理脏腑,还可以补肾养肝,适合肝病患者。

提耳尖:用食指和拇指各捏住一个耳尖,然后往上提。

牵耳轮:用食指和拇指各捏住左右耳轮,向外拉,同时,边拉边按揉。

拉耳垂:用食指和拇指分别捏住双耳垂,先轻轻地捏揉,然后向下拉。

按耳窝:用食指分别按压左右外耳道口处的凹陷处。

推耳根:用食指和中指分别沿着左右耳根的下部向上耳根推,然后再由耳根的上部向下推。

刮全耳:用双手掌由耳后向前刮,紧接着由耳前向后刮。

耳是福气根,越摸越长寿。每个部位按摩二三十次,做完耳部按摩也就10分钟左右。做完应该感到双耳发烫、面部发热,浑身暖融融的。如果不是,那是因为力道小了点儿(但也不能用力过大),可以再做一遍。

## 日咽唾液三百口 一生活到一百九

国乔治亚大学医学院专家的研究表明,致癌作用很强的黄曲毒素和3,4-二苯并吡及亚硝酸盐与唾液接触30秒后就会消失,并建议“每口饭最好咀嚼30次”。正因为如此,古今中外的养生学者把它誉为“华池神水”、“金浆”、“金津”、“玉液”、“玉泉”、“甘露”、“清洁剂”、“天然抗癌剂”等。

唾液,俗称“口水”,是由唾液腺分泌出来的,它们差不多全部被吞下,经胃肠道吸收入血。近年来,经过科学家的探索,发现唾液在维持人体的正常生命活动中,是不可缺少的“角色”。每天吞咽自己的唾液可以美容祛病延寿,更是不可忽视的抗癌奇兵。

“气是续命芝,津是延年药。”口水中所含的最具魅力的物质,当首推由日本已故医家绪方知三郎发现的腮腺激素。这种激素是由三大口水腺之

一的腮腺分泌的,许多学者都认为它是“返老还童”的荷尔蒙。

腮腺激素能增加肌肉、血管、结缔组织、骨骼软骨和牙齿的活力,尤其能强化血管的弹性,提高结缔组织的生命力。只要腮腺激素充盈,血管和皮肤间质、结缔组织的功能就会加强,皮肤的弹性就能得到保持。然而,人到中老年后,腮腺开始萎缩,分泌的激素就逐渐减少。常作咽津动作,可延后腮腺萎缩。

一般体质强健的人,口水分泌比较充盈旺盛。年老体弱者口水分泌不足,常出现口干舌燥、皮肤干枯、体力日衰、耳鸣重听、面部失去光泽、便秘等情形,运用吞口水养生法,可重拾青春,抗衰老。

## 老人止嗝儿小窍门

- 1、捏着鼻子喝几口水。
- 2、集中精力体会打嗝儿时的感觉,准备着它再来。轻屏呼吸,这样意念集中一两分钟,就不打了。
- 3、立即吃1匙白糖,用温开水徐徐服下,再深吸一口气,憋气片刻,而后慢慢将气呼出。
- 4、深深地吸一口气,并尽可能长时间憋住,然后立即吸入部分空气加以补充,可反复进行数次。
- 5、用指甲或火柴头、牙签按压耳轮1~3分钟。
- 6、以软质纸搓成细捻,送入鼻腔轻轻捻转,打个喷嚏,即可止嗝儿。

## 老人增食欲新法 换双金属筷子吃饭

据《印度时报》报道,英国牛津大学的实验心理学家发现,食物的味道会受餐具的材质、重量和颜色等多种因素的影响。而老人如果胃口不好的时候,可以换一种餐具,这可能会让你胃口大增。

试验结果显示,与用木质、塑料的餐具吃东西相比,用金属筷子、刀叉吃饭,会让人们觉得食物更咸、味道更浓厚、档次更高。老人经常胃口不好,不妨尝试换双不锈钢筷子。这类筷子比传统的木质、塑料筷子更环保,使用寿命更长,并且更易清洁,避免了细菌滋生。不过需要注意的是,金属筷子导热性较强,吃烫的食物时小心烫伤。

此外,在餐具颜色方面,用冷色调的玻璃杯盛装饮料,喝起来会让人感觉更清爽;用白色勺子喝酸奶,感觉味道更甜。这项研究有助于人们控制饮食。比如,爱吃咸的人用金属餐具就可以少放些盐,正减肥的人可以使用塑料餐具。

## 看手机十分钟 做做摆臂运动

如今“手机控”“低头族”越来越多,低头久了,脖子就会酸痛僵硬。专家表示,总是低头玩手机,会令颈部前斜角肌和胸小肌弹性降低,变得僵硬萎缩。

要远离玩手机带来的毛病,不妨试试以下两招:手心压住头顶,头向一侧倾斜,尽量使面颊触及肩部,然后换方向做,这样可助前斜角肌恢复正常弹性;左手压住右侧肩头,前后挥动右臂,然后换手做,可以锻炼胸小肌。此外,看手机时的姿势也很重要,应保持头部直立,挺背,手机与视线齐平或稍低。维持一个姿势10分钟不变,相关部位肌肉的血液循环就会变差,从而导致肌肉疲劳。因此,看手机要每10分钟变换一下姿势或做做摆臂动作。

(晚报综合)

# 中秋拾遗

中秋节,又称月夕、秋节、仲秋节或团圆节,是流行于中国众多民族与汉字文化圈诸国的传统文化节日,时在农历八月十五。中秋节始于唐朝初年,盛行于宋朝,至明清时,已成为与春节齐名的中国传统节日之一。

## 中秋·起源

关于中秋节的起源,说法较多。中秋一词,最早见于《周礼》,《礼记·月令》上说:“仲秋之月养衰老,行糜粥饮食。”

一说它起源于古代帝王的祭祀活动。《礼记》上记载:“天子春朝日,秋夕月”,夕月就是祭月亮,说明早在春秋时代,帝王就已开始祭月、拜月了。后来贵族官吏和文人学士也相继仿效,逐步传到民间。

二是中秋节的起源和农业生产有关。秋天是收获的季节。“秋”字的解释是:“庄稼成熟曰秋”。八月中秋,农作物和各种果品陆续成熟,农民为了庆祝丰收,表达喜悦的心情,就以“中秋”这天作为节日。“中秋”就是秋天中间的意思,农历的八月是秋季中间的一个月,十五日又是这个月中间的一天,所以中秋节可能是古人“秋报”遗传下来的习俗。

## 中秋·传统活动

### 祭月、赏月、拜月

《礼记》早有记载“秋暮夕月”,意为拜祭月神,逢此时则要举行迎寒和祭月,设香案。到了周代,每逢中秋夜都要举行迎寒和祭月。设大香案,摆上月饼、西瓜、苹果、红枣、李子、葡萄等祭品,其中月饼和西瓜是绝对不能少的,西瓜还要切成莲花状。在月下,将月亮神像放在月亮的那个方向,红烛高烧,全家人依次拜祭月亮,然后由当家主妇切开团圆月饼。切的人预先算好全家共有多少人,在家的,在外地的,都要算在一起,不能切多也不能切少,大小要一样。在少数民族中,同样盛行祭月的风习。

中秋赏月的风俗在唐代十分流行,许多诗人的名篇中都有咏月的诗句。到宋代,中秋赏月之风更盛,每逢这一日,“贵家结饰台榭,民间争占酒楼玩月”。明清宫廷和民间的拜月赏月活动更具规模。文人士大夫对赏月更是情有独钟,他们或登楼揽月或泛舟邀月,饮酒赋诗,留下不少脍炙人口的千古绝唱。如杜甫《八月十五夜月》用象征团圆的十五明月反衬自己漂泊异乡的羁旅愁思;宋代文豪苏轼,中秋欢饮达旦,大醉而作《水调歌头》,借月之圆缺喻人之离合。直到今天,一家人围坐在一起,欣赏皓月当空的美景仍是中秋佳节必不可少的活动之一。

### 观潮

在古代,浙江一带除中秋赏月外,观潮可谓是一中秋盛事。中秋观潮的风俗由来已久,早在汉代枚乘的《七发》赋中就有了相当详尽的记述。汉以后,中秋观潮之风更盛。明朱廷焕《增补武林旧事》和宋吴自牧《梦粱录》也有观潮记载。

### 燃灯

中秋之夜,有燃灯以助月色的风俗。如今湖广一带仍有用瓦片叠塔于塔上燃灯的习俗。江南一带则有制灯船的习俗。近代中秋燃灯之俗更盛。

### 猜谜

中秋月圆夜在公共场所挂着许多灯笼,人们都聚集在一起,猜灯笼身上写的谜语,因为是大多数年轻男女喜爱的活动,同时在这些活动上也传出爱情佳话,因此中秋猜灯

谜也被衍生了一种男女相恋的形式。

### 吃月饼

中秋节赏月赏月吃月饼是中国各地过中秋节的必备习俗,俗话说:“八月十五月正圆,中秋月饼香又甜”。月饼一词,源于南宋吴自牧的《梦粱录》,那时仅是一种点心食品。到后来人们逐渐把赏月与月饼结合在一起,寓意家人团圆,寄托思念。同时,月饼也是中秋时节朋友间用来联络感情的重要礼物。

在福建厦门地区还有博饼的习俗,而且博饼被列为国家非物质文化遗产项目。

### 赏桂花、饮桂花酒

人们经常在中秋时吃月饼赏桂花,食用桂花制作的各种食品,以糕点、糖果最为多见。

中秋之夜,仰望着月中丹桂,闻着阵阵桂香,喝一杯桂花蜜酒,欢庆合家甜甜蜜蜜,已成为节日一种美的享受。到了现代,人们多是拿红酒代替。

### 玩花灯

中秋没有像元宵节那样大型灯会,玩灯主要只是在家庭、儿童之间进行的。早在北宋《武林旧事》中,记载中秋夜节俗,就有“将‘一点红’灯放入江中漂流玩耍的活动。中秋玩花灯,多集中在南方。

### 烧塔

南方广泛流传着烧瓦子灯(或称烧塔花、烧瓦塔、烧番塔)的游戏。如《中华全国风俗志》卷五记:江西“中秋夜,一般孩子于野外拾瓦片,堆成一圆塔形,有多孔。黄昏时于明月下置木柴塔中烧之。俟瓦片烧红,再泼以煤油,火上加油,霎时四野火红,照耀如昼。直至夜深,无人观看,始行泼息,是名烧瓦子灯”。

传说这种习俗与反抗元兵的义举有关。元朝确立后,对汉人进行了血腥的统治,于是汉人便进行不屈的反抗,各地相约中秋节起事,在宝塔的顶层点火为号。类似于烽火台点火起事,这种反抗虽被镇压下去,却遗存了烧宝塔这一习俗。

## 老人吃月饼有讲究

中秋快来了,团圆的时刻当然少不了传统食物月饼啦。月饼是久负盛名的汉族传统小吃,也是深受大众喜爱的传统节日特色食品。月饼圆又圆,又是合家分吃,象征着团圆和睦,在中秋节这一天是国人必食之品。古代月饼被作为祭品于中秋节所食。据说中秋节吃月饼的习俗于唐朝开始。北宋之时,在宫廷内流行,但也流传到民间,当时俗称“小饼”和“月团”。发展至明朝则成为全民共同的饮食习俗。时至今日,品种更加繁多,风味因地各异。其中广式、京式、滇式、苏式、潮式等月饼广为中国南北各地的人们所喜食。

那么,老年人能吃月饼吗?作为一个特殊的人群,老年人有自己的一些禁忌,食用月饼也是如此,那么适合老人吃的月饼有哪些呢?下面大家跟随小编来看看吧。

## 适合老人吃的月饼

老人的月饼,口味要淡一些,含糖量要低一些,有些老人牙齿不好,还最好要软一些。

### 一、含糖量要低

出于健康的考虑,在挑选月饼时,不妨在馅料上做文章。老年人如果一定要吃也要选含糖量低的月饼。但要注意,无糖月饼无非不用葡萄糖或蔗糖,用的是木糖醇,这种糖类摄入人体后基本是不吸收的,但毕竟还有其他原料,照样会产生很大能量,所以如果大量吃,摄入过多的碳水化合物的话,也会使血糖升高,尤其像糖尿病病人还是要少吃为佳。

### 二、份量不宜太多

即使是水果、蔬菜馅的素食月饼,只要外皮含有淀粉,就可能转化为葡萄糖,导致血糖升高,对心脑血管病人是有危险的。因此,老年人在食用月饼时份量不宜过多。月饼不是膳食的主体,可以说是一种点心,所以大块月饼的四分之一即可。月饼不宜作为正餐食用,也不要将月饼代替水果作为餐后甜点,更不要在饿肚子的时候吃,且每次最好不要超过半个,并且要细嚼慢咽,防止消化不良。如果吃了月饼,当天的主食一定要减量,而且要避免吃油腻菜肴。

### 三、DIY制作适合老年人的月饼

#### 黑豆紫薯月饼

- 1.紫薯洗净去皮上蒸屉,蒸至用筷子很轻易地就能插进去即可。煮熟的黑豆剥皮待用。
- 2.分别将熟的紫薯与去了皮的黑豆碾碎过筛,再根据口感加入适量的炼奶拌匀,要注意炼乳别添加太多,免得让紫薯和黑豆泥过于希、粘,不易成型。
- 3.将紫薯泥60克、黑豆泥30克分别滚成小球。再将紫薯泥压成片,放上黑豆泥球并包裹严实最后将它放入模具中压实。
- 4.按压模具手柄顶部,直至感觉按不动为止,然后再用食指将模具中部提起,一个漂亮的黑豆紫薯糕就做好了,冷藏口感更佳。

### 四、几类不宜食用月饼的老年人

老年人要根据自己的身体情况,最好事先咨询医生的意见再食用月饼。

肥胖、高血脂症、动脉硬化、高血压及冠心病患者要少吃。月饼是高糖、高脂肪的食物,吃多了容易增加血液黏度,加重心脏缺血程度,严重时甚至还可诱发心梗。

月饼含糖量极高,容易引发血糖急剧升高,致使糖尿病病情加重。因此,不论哪一种类型的糖尿病患者,都要坚持不吃、不沾月饼,无糖月饼也要少吃。

胆囊炎、胰腺炎、胆结石患者不宜多吃月饼,因为这些人进食月饼后,血液中的胆固醇和甘油三脂的含量会升高,血液变得更加黏稠。(本报综合)