

金庸94岁高龄仙逝 留下养生秘诀伴你笑傲江湖

10月30日,一代武侠小说泰斗金庸仙逝,享年94岁。

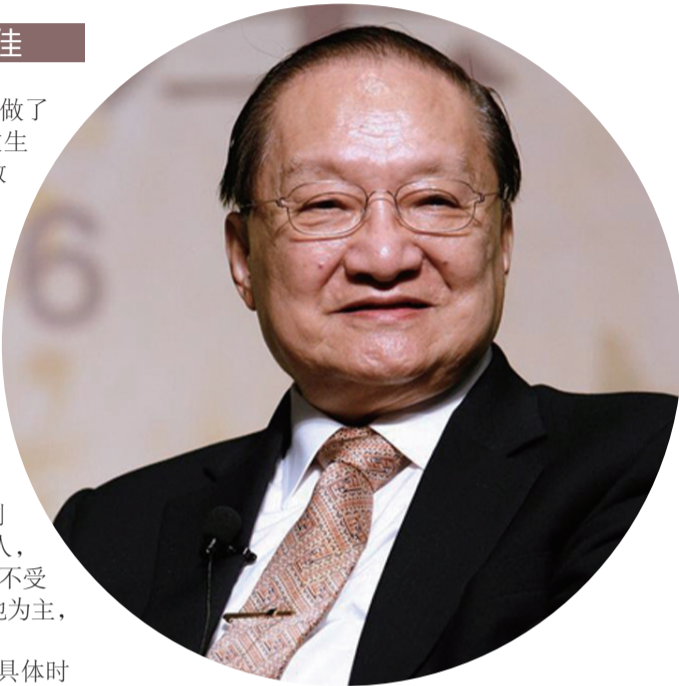
“飞雪连天射白鹿,笑书神侠倚碧鸳”,他留给了我们的除了江湖侠义之外,还有金大侠的养生秘诀。

散步:凌波微步 微微出汗为佳

据港媒报道,金庸先生在71岁时做了心脏搭桥手术,开始把适度运动当做生活的必修课。运动方式选择以山顶散步为主,最初每天只能走十几分钟,半年后,他竟能每天散步近五十分钟了。他调侃说:“亲自练习‘凌波微步’已经到了出神入化的境地!”他还总结道,“凌波微步”的要领是一定要走到出汗才算圆满。

中医上讲,百练不如一走,散步是个全身的运动,全身都可以得到锻炼,可以提高肌力和肌肉耐力,缓解关节和肌肉疼痛及僵硬的病情,改善身体的平衡和协调,从而降低跌倒和受伤的危险。散步比较适合老年人,不像激烈的对抗性运动。而且基本上不受场地限制,简单易行。但是建议以平地为主,如果山地上坡下坡会损伤膝盖。

散步时长最好在半个小时以上,具体时间以个人情况而定,以微微出汗的状态最佳,不要大汗淋漓。另外,老年人还通过打太极、五禽戏、八段锦等方式进行锻炼。



品茗:绿茶红茶 适宜最好

金庸先生还喜欢品茗,尤好绿茶。一杯清茶,一缕阳光,皆宜甚好。

专家介绍,茶中含有很多抗氧化物质以及抗氧化营养素,因此具有保健功效,包括抗氧化、防辐射等。但是喝茶也要根据自身情况而定,茶叶往往分为红茶和绿茶两大类,红茶暖胃,而绿茶性寒,体质虚寒的人不宜多饮绿茶。睡眠不佳的老年人,建议下午起就不要饮茶。

动脑:下棋健脑 防痴呆

相传金庸先生特别喜欢下围棋,这也表现在他的很多作品中。比如《笑傲江湖》中的黑白子痴迷围棋、《天龙八部》中的玲珑棋局等均呈现出他对围棋的爱。喜欢下棋同样也是养生之道。

专家指出,通过下棋可以健脑预防老年痴呆。老年人应该培养如绘画、书法等适合自己的爱好,既陶冶身心,又增加脑力活动。

心态:豁达心态 长寿最大秘诀

侠客远行,侠义在。金庸大侠留给我们的不仅是他经典的作品,还有一种侠义情怀、一种豁达心态。这种心态正是他笔下老顽童周伯通天性乐观、不拘礼节,活出的一种洒脱境界。金庸大侠曾经说过:“我的性子很缓慢,不着急,做什么事儿都是徐徐缓缓的,最后也都做好了,乐观豁达养天年。”

专家认为,金庸长寿的最大秘诀就是心态好,豁达乐观,凡事拿得起放得下。除了长寿的遗传因素外,这是最重要的长生之术。养生先养心,只有内心平和,心情好,身体才好。

(摘自扬子晚报)

睡眠:鸣天鼓法 助眠安神

老年人普遍睡眠质量堪忧,金庸先生则有一套睡眠大法——鸣天鼓法,安神助眠。

具体操作如下:上床后,静坐闭眼;左掌掩左耳,右掌掩右耳;用指甲弹击后脑勺,使之听到咚咚的响声,直至感觉有点累为止。停止弹击后,躺下头慢慢靠近枕头,然后两手自然安放于身体两侧,便会很快入睡。

专家介绍,鸣天鼓法可以改善脑供血,对耳朵也有一定的保健功效。睡前进行按摩,也有一定的安神作用。对于老年人失眠问题,专家建议在睡眠前放松心情,不要胡思乱想。同时要有安静的环境,也可采用这样的保健功法。睡前可以用热水泡脚,搓足底涌泉穴。食用百合莲子羹等助眠药膳,如果长时间失眠,建议在医生指导下用药治疗。

饮食:多吃少滋味 少食多滋味

金庸先生年轻的时候无肉不欢,就像洪七公大快朵颐品世间美食。但到了晚年,为了心脏健康,他便改变饮食方式,吃得少而精。他还悟出一个饮食之道:“人为生而食,非为食而生。多吃少滋味,少吃多滋味。”

专家指出,现在老年人过分强调低脂、粗粮养生,却忽略了老年人消化系统较弱,咀嚼功能较低的问题。建议进行粗粮细作,比如煮粥等,以利于肠胃的消化吸收。虽然老年人代谢功能慢,但是每天的营养必不可少。还是要均衡营养,合理膳食。

于光远:寿自“玩”中来

著名经济学家于光远,以98岁高龄离世。他之所以长寿,跟其良好的心态分不开。于光远不但学问精深,而且很喜欢玩,被人们戏称为“大玩学家”。世界麻将组织的主席是他,提议召开“流行歌曲歌词的文化批评”研讨会的也是他,出访欧洲时大讲特讲苍蝇对人类贡献的也是他。

发明“喜喜”哲学

于光远曾发明过一门独特的“喜喜”哲学,对此,他这样解释:“前一个‘喜’是动词,后一个‘喜’是名词,意思是只记住有趣的事。从不回忆那些苦事,更不会无端发愁。因为,人到这个世界上走一趟不容易,只有短短的几十年,如果总是纠结于那些苦事和悲事,而忘记了能给你带来快乐的那些奇事和趣事,生活也就失去了本来的色彩。所以,我非常喜欢高兴的事,也就是喜欢‘喜’。”

晚年的于光远住在北京东城史家胡同里,这里住的人比较多,条件很简陋。很多去拜访他的人,都要“惊”上两回。第一“惊”,为于光远的住房条件;第二“惊”,是一瞥之间,即可发现于老不知何时便会去玩一种拼图玩具!

每当有朋友去国外或国外友人来访,都少不了给于光远带来世界各地、形色各异的玩具。于光远称,这是“不失赤子之心”。他对玩相当有研究,他把玩看作“人的根本需要”。于老甚至开玩笑说:“人之初,性本玩。”人一生下来就喜欢“玩”,它不只是孩子的专利,老年人也有“玩”的理由。纵观一个人的不同年龄段,其实,最有时间“玩”的是儿童和老人。一旦退休,老年人不只是卸任“社会大舞台”的主角,连家庭这一“社会小舞台”也成为“跑龙套”而已。既然如此,何不痛痛快快地潇洒“玩”一把呢?

打麻将和玩电脑

于光远的嗜好是打麻将,曾与人合著《休闲游戏麻将》一书,倡导“健康、科学、友好的麻将文化”。他打起麻将来也和做学问一样,有自己的一番思辨理论。于光远认为,麻将益智性最强的游戏活动,其中孕育着深厚的哲学思想和科学思维,影响了他的思维方式。他曾回忆:“童年时,常被麻将游戏所吸引,往往驻足观看,麻将游戏的推演、概率、随机、计算等特性激发了我对数学和哲学的爱好。”后来,于光远还以90岁高龄担任世界麻将组织主席,致力于推动麻将申请世界非物质文化遗产。

于光远常说自己“身老心不老”,有一颗年轻的、不服老的心。86岁生日时,孩子们给他买了一台电脑,他开始学电脑。使用汉语拼音输入法,对于他这样一个老上海人来说,有一定的难度。因为发音不准,常常找不到字,嫌自己打字慢。他学会单指打字后,敲下的第一句话就是“于光远笨蛋”。

晚年自诩“文坛新秀”

20世纪90年代初,于光远住进了医院,无法继续从事经济学研究,他转而写起了散文、随笔,重拾当初自己那“可爱的文学细胞”。从《古稀手迹》开始,一发不可收,2005年一年就出版了5部作品。

2005年是于老文学的收获年,收获5部著作,可写小说一直是于先生未了的心愿。女儿小东说,父亲非常喜欢和作家交谈,切磋写作技巧。她“揭”出父亲的老底:“文革”时期,父亲曾兴致勃勃地写了一篇小说,被小女儿小庆斥为“像交代材料”,结果他“伤自尊”了,再也不写了。后来,小说尚在孕育,散文集倒是接连出了好几本,还自诩“21世纪文坛新秀”。秘书胡翼燕说,于老曾向作家池莉讨教小说写作技巧,池莉笑称:“您别写了,再写我们就没饭吃了。”

(摘自燕赵老人报)

几种“健康生活”方式反而事与愿违

随着生活水平的提高以及老龄化的到来,人们对健身、养生、求医的需求越来越大,但如果方法不对反而会影响健康。

方式 爬山爬楼最损害膝盖

膝关节在30度-60度负重状态下压力负荷最大,上下山或楼梯时关节活动恰好在此之间。爬山、蹲起、打太极、上下楼梯时,腿是弯曲的,全身的重量转移到膝盖上,导致膝关节的压力增大。上山时,膝关节会承受3-5倍的压力,而下山时这压力就增加到了5-7倍。爬山、蹲起、打太极、爬楼梯等动作都会加重髌骨及膝关节的压力,长期高强度地做这些动作,都会致使双膝关节磨损,导致膝关节炎、骨刺、增生等,且这种磨损是不可逆转的。

所以如果在年轻时没有一定程度运动训练的经历,仅仅是在中老年以后“强化”运动以达到防止某些慢性病的目的,往往事与愿违。因为据科学测定,膝关节的关节液和软骨是具有一定量和一定厚度的,是不会再生的。年轻时没有通过锻炼增加,中老年后的过度锻炼,只会加速膝关节的磨损,造成功能的提早下降。

膝关节损伤并不是中老年人才会遇到的问题,酷爱运动的青年人也是受伤群体。如果22岁前伤膝一次,50岁前患膝关节退化症风险便比常人高出三倍。

起居 洗澡过勤让皮肤干燥

皮肤是人体最外面的一层结构,冷、热、疼、情绪变化等机械和化学性刺激,都反射性地引起皮肤血管收缩和舒张、立毛肌收缩、汗腺分泌、皮肤毛细血管通透性的改变。可以说,皮肤疾病反映内脏和血液系统的变化。

墨西哥墨旭州立大学的一项皮肤病研究提醒,频繁洗澡损伤皮肤,甚至会导致皮肤癌。负责这项研究的病理学家贾德巴·胡浓妮说道,“便利的生活条件增加了人们的洗澡频率,带来与初衷恰恰相反的结果——有害健康。”频繁的洗澡会洗去身上本来就不多的皮脂,加剧皮肤干燥,从而导致皮炎;用力地搓洗也会致使本就脆弱的表皮受损,细菌、真菌乘虚而入,造成皮肤感染。

经常性的皮肤受损会引起免疫力下降,各种随之而来的炎症日积月累下的产物有可能就是——皮肤癌。因为长期、慢性地摩擦是造成皮肤癌的重要原因之一。尤其对于一些皮肤过于敏感的人,更应当引起重视。胡浓妮说道,“一周洗两到三次就够了,而且搓洗的力度也不要太大”。

对老人来说,浴室还是危险的地方。洗澡太久、洗澡水过热,可能让心脑血管病人感觉胸闷、气喘;湿滑的地面,可能造成滑倒、骨折。老人因为跌倒最后导致死亡,是北京市全人群第五位死亡原因。

时间 冬季晨练太刺激血管

喜欢晨练的人常常天不亮就外出,如果是冬季,室内外温差加大,受寒冷刺激,容易感冒、胃痛、关节痛,甚至引发支气管炎、哮喘等病。加上寒冷会使血管快速收缩,从而增加了心脑血管意外的可能性,血压不稳的老人风险更大。

所以,冬季最合适的晨练时间应该是9点以后。锻炼结束后,应擦干身上的汗水,立即换上干爽衣服。也可以选择下午四点钟去公园锻炼,此时公园里的树木进行了一天光合作用,空气含氧量高,这种环境适合锻炼,健身操、太极拳、快走等有氧运动都是不错的锻炼方式。锻炼一定要根据自己的身体状况,防止意外事件发生。



养生

热水泡脚要辨症

中医早有记载“春天洗脚,升阳固脱;夏天洗脚,暑湿可祛;秋天洗脚,肺润肠濡;冬天洗脚,丹田温灼”,说的就是泡脚的好处。人的双脚上存在着与各脏腑器官相对应的反射区,当用温水泡脚时,可以刺激这些反射区,促进人体血液循环,调理内分泌系统,增强人体器官机能,取得防病治病的保健效果。同时热刺激会使足部微循环加快,使得水中的药物成分快速地被吸收,直接进入人体血液循环,使泡脚治病的效果更胜于口服给药。

泡脚虽好,却并非人人适宜,特别是三种人不能泡,否则加重病情①当重症的糖尿病患者脚上有伤了伤口的时候。糖尿病足患者的皮肤比较脆弱,脚部末梢神经对温度不敏感,正常人感觉很烫的水温,他们却感觉不到,所以很容易被烫伤。一旦被烫伤,哪怕是一个很小的水泡,若不及时就医,都可能导致足部感染、溃烂,严重的甚至会造成截肢。②心脑血管患者,过热的水泡脚会引起心跳加速,血管扩张,血液回流到心脏的减少,时间一长会影响心脑血管的供血;③冻脚,刚刚受到寒冷冻伤的机体——通常双脚冰凉,从寒冷到骤热会加速冻脚病情。应该用按摩的方法,使受冷的肌肤慢慢恢复温度。

饮食

喝水太多会感觉无力

在人体构成物质中,水大约占据了60%到70%的份额,几乎所有生理反应都有着水的参与。有的人认为,多喝水有利于排毒,对身体和皮肤都好。其实,水喝多了,也有害。开水的渗透压很低,一个人如果一天到晚大量喝开水,在低渗状态下人体正常分泌的一种“抗利尿激素”被抑制,大量喝水后体内排出的尿液量可能比喝进去的水还多,带走体内的钠、钾、氯等电解质,人会觉得无力;严重者会引起低钾血症、肾小管功能下降,导致肾脏和心脏的损害。所以,过多喝水不但无益,反而有害。

很多人听说过“每天8杯水”,究竟用多大的杯,人们的说法不一。有的人说1200毫升,有的人说1800毫升。其实,每人每天正常补水1000-1500毫升就足够,怎样判断自己每天的饮水量是否合适?可以“量出为入”,正常成年人每天小便次数不超过8次,超过8次可认为尿次过多。成年人每次的尿量平均200毫升左右,8次就是1600毫升。第二是看尿液的颜色。

正常的尿液为淡黄色澄清液体,尿色加深可能是水摄入少了,应适当增加饮水量;尿色过淡也可能是饮水量过多的参考指标。但是如果自觉或不自觉地大量饮水,这其中就有问题了,可能存在以下情况:高温环境下身体脱水;高血糖、垂体或肾脏功能异常;患感冒、发烧等感染性疾病;泌尿系统炎症,甚至是一名高尿酸血症患者。

不少中老年人认为,水越纯越好,说明污染少。纯净水的特点是水里面大部分的物质都没有了——有害的物质没了,有益的元素如钙、镁离子也没有了。

长期喝缺了钙、镁离子的水,会损伤血管内壁的细胞,形成栓塞,增加心血管病的风险。

(摘自《北京青年报》)

“乐享银龄 亲情连线” 敬老活动走进茶陵县视田村



主办单位:株洲市老龄工作委员会办公室
承办单位:茶陵县老龄办

11月2日,湖南省老龄办、中国人寿湖南分公司主办,株洲市老龄办、中国人寿株洲分公司、茶陵县老龄办和中国人寿茶陵支公司承办的“乐享银龄 亲情连线”敬老活动来到了茶陵县视田村,为留守老人打通亲情交流的“最后一公里”,并为全村109位留守老人送上了慰问金,让老年人切实感受到来自子女的关心和社会的温暖。

活动现场,留守老人在老年协会和社工组织的帮助下,通过网络视频平台与在外的子女进行了连线对话,互相传递了思念之情。其中,68岁的周湘良退休前曾是一名乡村高级教师,育有四个儿子,一个儿子在安哥拉作国际劳务派遣,另外三个儿子在广州工作,因工作原因要一至二年才能回来一次。周老通过亲情连线,联系上了在广东省清远市水利局

工作的小儿子周毛雨,并嘱咐儿子今年一定要回家过年。养老孝敬老是是中华民族的传统美德,是先辈传承的优良作风,是社会文明的具体体现。湖南省老龄办主任许长林表示,2017年起省老龄办发起“乐享银龄”活动,倡导各级党委机关、企事业单位、社会组织等各界力量参与敬老服务活动,营造全社会养老孝敬老的良好氛围。希望有更多的社会力量加入到为老年人办实事、做好事、解难事的队伍,让广大老年人共享改革发展成果,乐享银龄美好生活。

(株洲市老龄办 唐珂)



▲连线对话现场