



李寿山(1922—2013), 中医大师, 第一批享受国务院特殊津贴专家, 2005年被评为“国家级名老中医”。李老从事中医临床工作70年, 学术观点独特, 医疗水平精湛。他直言自己没有特殊的养生方法, 唯有朴素的生活习惯而已。

李寿山:生活朴素颐养天年

食不偏嗜 禁烟少酒

食不偏嗜,意思是说各种食物都有其独特的营养成分,应均衡摄取。李老对于饮食没有特殊偏好,他不挑食,也从不食过量。他最喜欢吃玉米粥、花生仁、豆腐等粗杂粮,晚饭爱吃大蒜来助食欲。平时偶尔会喝少量的黄酒、啤酒,但从不抽烟。

作息有序 顺应自然

李老非常注重作息规律,每天按时起床、睡觉。他认为,顺应自然界的规律,就能更好地调节人体的生理功能。李老每天都会晚上10点前上床睡觉,躺在床上他会先搓100到200次脚心,然后看当天的报纸培养睡意入睡。早上4点左右他就会起床,先慢慢

坐起来按摩腰眼100到200次,再用双手搓揉面部,干梳头,鸣天鼓,这套动作做完才穿衣下床。洗漱完后,他就看书写稿,差不多6点左右就去室外锻炼半小时。午饭后,李老会先休息一会儿再练内养功,然后小憩30分钟。晚饭后则会到户外散步,然后回家看看电视,听听广播。偶尔有无法入睡的情况,他会坐起来按摩脚心,按摩肾腧穴,然后抚面、干梳头,这样做完后便能入睡。

动静结合 得享天年

李老曾说,运动是保持身体健康的重要手段,但也要注意动静结合,不要过度运动。适当的运动可以增强体质,提高免疫力,而静心思考则可以修身养性,减少烦恼。

只有动静结合,才能真正得享天年。李老一生很少生病,偶有感冒都是喝些姜汤就好了。到了晚年患上了胃病,但是他坚持饮食调理和服些中药,胃病也很快好了。李老70多岁时仍没有退休,还坚持查房看病,写书搞科研,虽然身体累些,但精神很好。

自得其乐 不生闲气

李老提倡自得其乐、不生闲气的的生活态度。他认为人生在世难免会遇到各种困难和挫折,但我们要学会自我调节、自我开解。保持乐观的心态不仅能让我们更好地面对生活中的各种挑战,还能有效提高生活质量。

王学敏

名医生

家有一宝——98岁岳父

我的岳父今年98岁,性格开朗,看上去无烦无忧。

我们家离他家很近,我们夫妻俩现在已退休在家,一有时间就过去看望他老人家,帮他做饭、洗衣服、打扫卫生……更重要的是,我能近距离观察岳父的生活习惯,悟一悟他的“长寿秘诀”。

岳父有个特点,特别爱看电视。他非常关心天下大事,每天必看《新闻联播》《大连新闻》和《海峡两岸》节目,天气预报也是每天必看,以便安排自己的穿戴和出行。岳父十分喜欢乒乓球,电视里凡播放乒乓球赛事他是必看,这时晚辈们想看其他节目那可是没得商量。

岳父不吸烟、不喝酒、不挑食,饮食很有规律。他的物质欲望很低,把钱看得很淡,认为有吃够花就行。他自己省吃俭

用,但经常用自己的退休金帮助有困难的儿女。他不要晚辈的钱,逢年过节还要给孙辈们发红包,每次发完红包,他都乐得像个孩子似的。

岳父的业余爱好是打门球。他现在每天还自己骑电动车去球场打球,邻居们都很惊讶:这老人家快100岁了,居然电动车还骑得这么溜!

入冬前,我和岳父一起去医院体检。体检结束后,我焦急地询问检查结果,医生笑着说:“你家老爷子各项指标比你这个当女婿的都好,你就把心放到肚子里吧!”岳父听后,心里乐开了花。

俗话说“家有一老,胜有一宝”,我觉得这话真有道。我们侍候老人虽然忙碌,但看着老人快乐地生活,我们也打心眼儿里开心。

韩作礼

养胃润肺试试银梨金瓜排骨汤

冬季天气寒冷干燥,为大家推荐银梨金瓜排骨汤,可以养胃润肺。

材料:银耳30克,雪梨两个,胡萝卜1根,小南瓜(金瓜)1个,排骨500克,白酒、盐适量。



做法:将银耳用温水泡发后去除根部,洗净,撕成小块;胡萝卜、雪梨洗净,削皮,切成块;小南瓜削皮、去瓤、洗净,切成块;排骨洗净,斩成段,放进沸水中焯一下,捞出后冲洗干净。把所有准备好的食材同时放入砂锅内,加入清水3000毫升、白酒少许,用武火煮沸后改用文火熬两个小时,加入盐调味即可。

蓝森麟

想过百十岁 就要讲究睡

江苏省如皋市白蒲镇的顾汝询老人今年105岁,他有一句养生口头禅:想过百十岁,就要讲究睡。

睡夜觉:他一般是天黑前先吃好晚饭,再漱口、洗脸、擦身、洗脚,天黑了就上床,有困意时立马闭眼入睡,没困意则闭目养神渐渐入睡。到了睡夜觉的时间,再好看的电视节目,他也不看,再热闹的地

方他也不去。有一次,邻居请人来唱戏,还都是他爱看的戏目,天黑了,他照常上床睡觉。

睡午觉:顾老一般11点半前午餐,午餐后用温开水漱漱口、洗洗脸,在院子里转悠一刻钟左右,就去午睡。睡到自然醒,时间在一个半小时左右。

不睡懒觉:公鸡打鸣后,顾老便会坐起来,但不急于下床,先披好

上衣,靠坐5分钟,再伸伸懒腰、扭扭脖子,最后,慢慢地穿好衣服下床。

不睡没规矩的觉:顾老认为,饱餐后睡的觉、戴着项链和戒指等睡的觉、枕着手睡的觉、手搭在胸口睡的觉、张着口睡的觉、胡思乱想睡的觉,都是没规矩的觉。

江海

我的养生经

晚上运动延寿护心

肥胖是导致2型糖尿病、心血管疾病的危险因素。定期参与体育活动不仅有助减肥,还能促进健康、延年益寿。近日,一项发表在美国《糖尿病护理》杂志上的新研究显示,晚上6点后进行中等强度以上的有氧运动,有助降低

肥胖人群的死亡风险。

澳大利亚悉尼大学研究人员选取了近3万名肥胖的参与者,平均年龄为62岁,其中2995人患有2型糖尿病。参与者进行为期一周的体育活动评估,并佩戴加速度传感器,以检测身体活动强度。研究人员根据参与者进行中等强度以上有氧活动的主要时间段,将他们分为上午组(6—12点)、下午组(12—18点)和晚间组(18—24点),全天都没有进行中等强度以上有氧运动的参与者被归到参照组。

结果发现,与参照组相比:晚上组的延寿效果最佳,死亡风险降低61%,心血管事件风险降低36%,微血管疾病风险降低24%;下午组的上述风险分别降低40%、16%、16%;上午组分别降低33%、17%、21%。

研究人员表示,对于患有肥胖和糖尿病的老年人来说,运动时段和运动量一样值得关注,晚上6点以后进行中等强度以上有氧运动,可能更为有效。

傅誉

长“健”识

