

怡情 乐园

方守度

读书有味身忘老

书是人类进步的阶梯，是人生的指明灯。这盏明灯却使我在青年时走向绝路，又在晚年大放光明，并自创推广行之有效的“读书养生、延缓衰老法”。个中经历，且听我从头道来。

我出生在江西一世代书香家庭。幼读诗书，十岁时即在当时的《建国日报》上发表诗歌。但解放后家破人亡，失学放牛。

1952年母亲节衣缩食让我上初中，重燃明灯，苦读不辍，不但功课全优，而且熟读四大名著。1955年以全5分的优异成绩初中毕业，中考却因出身不好，社会关系复杂，名落孙山。

明灯又灭，眼前一片漆黑，我愤然投江自杀。暮色苍茫中我把成绩单放在江边，压

上石头（至今犹存），满眼泪水一步步走向江心。

危急中我猛忆《水浒传》中杨志自尽前的寻思：“爹娘生下洒家，堂堂一表，凛凛一躯，自小学成十八般武艺在身，终不成只这般休了？”我亦早慧，过目成诵，就此死了？

幡然醒悟猛回头，苦难人生再回首。次年以偶然机遇通过政审考上高中。1959年高考成绩优异，又因政审落榜。幸俄语特优，当年即被录用为初中教师。三年后高考政审宽松，以高分考入大本外语系。

我求学艰难，却嗜书如命，治学一生，藏书万卷。1996年我退休后，决心开创人生第二春，先赴北京雅宝路任俄语翻译，后返黄河小浪底任英语翻译。从外籍朋友处方知

中华传统文化在海外深受欢迎。于是决心利用学兼中西特点赴海内外宣扬中华传统文化。自63岁起业余时间全力背诵儒、释、道、兵四家六本名著：《易经》、《论语》、《唐诗三百首》、《金刚经》、《道德经》、《孙子兵法》。

至今已背熟后五本，《孙子兵法》且能用英语背诵。两次出席《孙子兵法》国家研讨会，大受欢迎。退休以来，豫、冀、鄂、浙、粤五省媒体及多家电脑网、中央人民广播电台先后报道，使我不但成为老有所学，老有所为的典型；而且身心俱健，古稀老人看似六十许人，多处演讲，介绍治学经验，大受欢迎。教练武术，精力充沛，证明读书养生确能延缓衰老。



金色晚年

侯建平 摄

电话：65233681

重视晨练 晨练是一天活动的首次启动，具有“开关效应”，是一天中的“活力之源”。晨练可使人全天充满活力，生机勃勃并能减少焦虑，改善睡眠质量。最早的晨练，应从早上醒来就开始。醒后不要马上坐起，可进行揉腹、叩齿、提肛及手指梳头等活动，并进行“心理沐浴”，想想愉快欣慰之事，以快乐的心情来迎接新的一天。起床后，先饮温开水，以稀释血液，促进排便，排除体内聚积的毒素。吃些面包、牛奶、鸡蛋及水果之类的食物，半饱后，即可到户外进行晨练。晨练有度，微汗即止。

注重天气 日出后，绿色植物开始光合作用，吸入二氧化碳吐出氧气，空气清新，适宜锻炼。阴天时的水雾大多为“污染雾”，细小的雾滴含有大量污染物质和致病菌。人体在锻炼时呼吸量增加，会吸入更多的污染物，导致呼吸困难、胸闷、心悸等不

适症状的发生。

补充蛋白质 科学的进食，可以使人拥有强健的肌肉和良好的精神状态，减少多余脂肪。锻炼之后，要注意蛋白质的补充。运动营养学家指出，肌肉的恢复和生长，需要足量的蛋白质和睡眠。高蛋白食物所提供的氨基酸，有利于肌肉的生长。而睡眠时肌肉组织的静止状态，可使身体组织得到充分的休养，从而收到事半功倍的锻炼效果。

每日多餐 如经常不吃饱，身体就会作出这样的反应：囤积脂肪有备饥饿时供给能量。科学研究表明，每日多餐，食物营养被人体吸收的量，要大于每日三餐食物营养被吸收的量。多次进食的食物营养几乎被全部吸收，且在一天中的锻炼中不会产生饥饿感，体内的新陈代谢率提高，可使皮下多余的脂肪明显减少。如果进餐间隔时间太长，不仅会令人倍感疲惫，而且体内新陈

老年 食尚

冬瓜草鱼煲

用料 冬瓜 500 克，草鱼 250 克，食盐、味精、植物油 适量。

制作 1.冬瓜去皮切块，草鱼剖净，留尾洗净待用；2.先将草鱼（带尾）煎至金黄色，取砂锅一个，其内放入清水适量，把鱼、冬瓜一同放入砂锅内；3.先武火烧开后，改用文火炖至 2 小时左右，汤见白色，加入食盐、味精调味即可。

功效 平肝、祛风、利湿、除热。

代谢的速率下降，肌肉中的蛋白质会被大量消耗。

空腹不吃糖 在锻炼中发生头晕、心慌、出汗等低血糖反应时，立即喝糖水可以缓解症状。但是在锻炼前空腹吃甜食，想以此来增加体内的糖原储备，那就大错特错了。人吃甜食以后，体内血糖就会升高。这时机会释放胰岛素使血糖变为糖原，从而使血糖恢复正常。若空腹吃甜食，会使胰岛素过度释放，使血糖快速下降，甚至形成低血糖，从而迫使机体释放第二种激素——肾上腺素，以便使血糖恢复正常。这些激素的作用，会使人感到头晕、头痛、出汗、浑身无力，反而加重症状。（一宝）

养生经道

痞气诊疗中心特约

纱厂西路军安大酒店后 61489 医院
电话：63179085 65693170

时尚壹周

时尚

潮流

资讯



创刊于 2006 年 9 月 14 日的《时尚壹周》，是由洛阳日报社主办的一份时尚资讯类周刊，逢周四发行，全彩印刷，每期刊出 8~16 版，发行量 8 万份，其中 4 万份随《洛阳晚报》进入党政机关、企事业单位、科研院所、写字楼、高档住宅小区等优质消费群体，其余 4 万份中 3 万份由专业发行队伍直投市区主要沿街店面，8000 份随《洛阳晚报》分布在零售摊点，另外 2000 份供应遍布我市高端消费场所的近 200 个报架。