

# 常合章养生之道： 放松心情 放飞梦想



养生人物



食疗餐桌

□ 见习记者 王学领 通讯员 郭朝纲 文/图

“追是追不上了，就看最后会落到哪里，不好，眼看飘过树梢往洛河中心飞去了，哈哈，今天又放‘鸽子’喽；回吧，咱车筐里还有一个呢……”目睹着风筝像受伤的战斗机斜冲向洛河中心，记者不免有些遗憾，呆呆地瞅着洛河中心，常合章老人却用爽朗的笑声宽慰着记者。

## 钟爱风筝 四季相伴

刚刚过完 80 岁高寿的常合章老人，退休前是某市某国营理发店特级理发师。10 年前在老伙计的影响下“不留神儿”与风筝结上了缘。“起先做风筝时技术不过硬，常常是费半天功夫做好的风筝，放不到一刻钟便在‘空中开花’了。这两年手艺才有所长进，这套‘盘鹰’已放几十次了，现在还照样能飞”。常合章老人如数家珍般在客厅内向记者展示着自制的各色风筝。

“我姨夫性格豪爽，爱交朋友，放风筝 10 多年来先后交有风筝的朋友 10 多个，但制作风筝的水平很少有超过他的”。常合章的外甥郭朝纲介绍说，10 多年来，他姨夫最高兴的事就是做风筝，先后自做以及帮他人制作的风筝不下上百个，看到他老有所爱，孝顺的儿孙们都特别支持，纷纷给他采购原材料，这下他对风筝更加痴迷。“儿孙们看到我整天忙碌找到了乐子，都买好材料争着往自己家‘抢我’，我知道孩子们图的是让我高兴。早些年，逢年过节都给孙子们发压岁钱，现在孙子们都大了，不要压岁钱了，我就每年给孙辈们制作精品风筝，大家都高兴着呢。”常先生言语间洋溢着自豪和满足。

## 自娱自乐 素食相伴

由于常先生时常外出放风筝，看到地域开阔，风向不乱，风筝没有“打架”的危



险时，他便将盘线绕在定位点上，拿出随身携带的小铲子和塑料袋挖野菜。或是和老伙计们云天雾地地唠唠嗑。“放会儿风筝，挖会儿野菜，张弛有度，一箭双雕，心里特别美”，常先生对此有种富足感。

由于时常外出捎回野菜，久而久之，家人都喜欢上了野菜，野菜便成了日常饭桌上的主打食品。“我也喜欢吃荤食，经常以野菜与各种荤菜相搭配，让人食欲大增”。如今，常先生平均每周外出放两三次风筝，一月总往家拎回 10 多次各种野菜，既愉悦了身心又丰富了家中的菜篮子。

## 频繁参赛 翘望五岳

“我也参加了多次风筝比赛，不管是单个的还是盘鹰组合型风筝，但都没取得过好成绩，不过也没啥遗憾的，只要图个乐呵，成绩是次要的”。迷上放风筝 10 多年来，常先生多次参加风筝比赛，他从来

不把成绩放在心上。

当谈及放风筝对身心起到的最大好处，他逐条叙述着“首先心情好吧，其次是多年的颈椎病基本好了，主要是因为放风筝的姿势是仰视，对治疗颈椎病绝对有好处，现今手脚比没退休时还灵便，视力特好”。由于多年放风筝养成了爱跑腾的习惯，常先生如今每天步行 10 公里以上。近几年他背着风筝先后攀登了白云山、龙峪湾、老君山、天池山、木札岭、白龙潭、倒回沟等风景名胜。“我计划今明年完成攀登西岳华山、中岳嵩山和参观少林寺的目标。长线计划，85 岁之前完成登上五岳山顶的壮志。我有信心完成自己的‘未来五年计划’，但最大的阻力是孩子们，一出门就挂念我，说服他们陪我一块儿外出登山，将是我下一步的艰巨工作”。常先生 80 高寿仍有如此宏愿，实在是令人佩服。

## 春天最宜吃的三种黑色食品

有三种黑色食物非常适合春天吃，分别是紫菜、黑米和黑芝麻。

紫菜富含碘、钙、甘露醇、B 族维生素、粗纤维等成分，可降低胆固醇，软化血管，防止因缺碘而引起粗脖子病等。日常生活中推荐的烹饪方法是紫菜虾皮蛋汤，因为

虾皮也是补钙的佳品。

黑米富含蛋白质、17 种氨基酸，其中赖氨酸、精氨酸含量是白米的 3 倍。黑米的铁含量是普通米的 6 倍，可以很好地补血，同时中医还认为黑米有开胃、健脾、暖肝、明目、活血等功效。黑米的吃法

以煮粥为佳，也可以蒸着吃。

黑芝麻富含铁质、维生素 E，能改善贫血、延缓细胞衰老。中医认为黑芝麻还有补肾养血、乌发之功效。黑芝麻不易消化，肠胃弱的人可以选择喝黑芝麻糊，或者是把黑芝麻研成米粉做汤圆等。（据世界美食网）

### 专家提醒——

帕金森病：

- I 期：手抖身僵，不控制将加重。
- II 期：双手及全身抖动，僵直加重。
- III 期：抬腿困难、翻身吃力，有被绑架感，治疗关键期。
- IV 期：拖步走、易摔跤、穿衣吃饭需帮助，言语不清。
- V 期：瘫痪在床。

## 帕金森病手抖身僵要从根本治

目前，国际公认：修复神经就能攻克帕金森病，根本物质是神经生长因子 NGF 和神经节苷脂 GM。

据此，南京中医药大学钱士明教授总结出帕金森 721 康复方案（联合使用 NGF 和 GM 修复神经基础上，再配合专业康复锻炼和疏导患者严重心理问题），推广 8 年来，让数千名患者手不抖身不

僵，能穿衣吃饭，生活自理。

喜讯！健脑堂特邀刘主任制订 721 康复方案，提供专业理疗，赠《帕金森病康复锻炼手册》含瑞士专业理疗方法，依据中医医理整理而成的“帕金森病一式三招”。

详询：(0379)64916779 也可登录 www.jiannaotang.com



食全食美

不要再恐惧脂肪会让你变胖！英国医学家将茶叶中的脂肪提取出来，结果发现它们虽然含量甚微，却有抗癌、提高免疫力之功效。为此，专家们于近日发布了“食物微量脂肪排行榜”，它们不再是灾难，而是健康福星。

**茶类脂肪。**绿茶中的脂肪含量为 1.1%，乌龙茶中的脂肪含量为 2.4%。这种难得的茶类脂肪被美国新任总统奥巴马的私人医生戴维·沙伊称为世界上最好的健康脂肪。据说，奥巴马的夫人每天都要喝一杯绿茶、一杯红茶和一杯乌龙茶，就是为了让身体吸收不同的茶类脂肪。尤其是乌龙茶，因为它是半发酵茶，所以，其中的脂肪含量比红茶、绿茶略高。乌龙茶的暖胃效果较好，最适合在冬天饮用。

**黑木耳脂肪。**黑木耳中的脂肪含量仅为 0.6%，但黑木耳中的脂肪会参与身体

## 五类好脂肪让你生活更健康



的排毒工作，经常食用，能通便、降血压，这也是它成为“优质脂肪”的原因。建议每周最少吃一次黑木耳。

**啤酒脂肪。**啤酒脂肪主要来自于酿酒的麦芽，麦芽中脂肪含量为 3.9%，它有调节激素水平和美容的作用。女性适量喝点啤酒大有裨益。

**香蕉脂肪。**香蕉中的脂肪含量非常少，但却可以促进大脑分泌内啡肽，减轻心理压力。一般来说，晚饭后女性体内应激能力最高，这时吃香蕉，可以让你心情好、笑容多。切一个香蕉拌进酸奶里，也是非常不错的吃法。

**酱油脂肪。**由于酱油的原料是大豆，其脂肪的作用与豆类脂肪相似，能调节雌激素水平。平时做菜用酱油代替盐，可以同时获得咸味和鲜味。但要注意的是，酱油中钠含量也不低，所以也要像限盐一样有所限制才好。（人民网）

## 春季瘦身饭： 燕麦八宝饭

用燕麦做的八宝饭，非常有益健康而且减肥刮油，大家可以多做着吃，最重要的是很简单也很容易做。

燕麦通常被人们用来泡在牛奶中食用，其实偶尔用燕麦做成八宝饭，更能起到美容养颜、延缓衰老的作用。燕麦中含有多种酶，不但能抑制老年斑的形成，而且能延缓人体细胞的衰老，是中老年心脑血管疾病患者的最佳保健食品。更重要的是，燕麦丰富的可溶性纤维可促使胆酸排出体外，降低血液中胆固醇的含量，减少高脂肪食物的摄取，也因可溶性纤维会吸收大量水分，饱腹感很强，经常食用，减肥瘦身效果特别好。

燕麦八宝饭是把燕麦、黑糯米、长糯米、糙米、白米、大豆、黄豆、莲子、薏米、红豆等加水浸泡一个小时，然后再煮熟就好了。八宝饭有更充足的食物膳食纤维和碳水化合物，适合当主食食用。（佚名）



## 烹饪补钙六法

不良饮食及烹饪习惯往往会影响人体对钙的吸收和利用。因此，在烹饪时要尽量去除影响钙吸收的因素。

### 烹饪荤菜时常用醋

糖醋鱼、糖醋排骨是最利于钙吸收的菜肴。烹饪时，可用小火长时间炖煮，使鱼、排骨中钙的溶出较完全。

### 豆腐和鱼宜一起炖

鱼肉中含有维生素 D，可促进豆腐中钙的吸收，使钙的生物利用率大大提高。

### 西红柿炒鸡蛋、雪里蕻炒黄豆有“补钙”作用

维生素 C 能促进钙的吸收，而西红柿是富含维生素 C 的食品，与鸡蛋同炒，西红柿中的维生素 C 可促进钙的吸收，使钙的吸收率提高。雪里蕻也富含维生素 C，与黄豆同食，同样可使钙的吸收和利用。

### 菠菜、苋菜等绿色蔬菜要先焯一下

在消化道中，草酸、植酸等容易与钙结合成一种不溶性的化合物，影响钙的吸收。由于草酸易溶于水，可在烹饪前在沸水中把菠菜、苋菜等焯一下，除去草酸，再和豆腐一起炒，这样就不会形成不溶性的草酸钙了。

### 大米先在温水中浸泡一下或多做发酵的面食

因为大米和白面中含有很多植酸，可以与钙形成不溶性的植酸钙，影响钙的吸收。为此，将面粉发酵或把大米先在温水中浸泡一下，可以去除部分植酸。

### 黄豆发芽后食用

黄豆中植酸含量很高，可采用发芽的办法，去掉黄豆中的植酸。同时，黄豆中本不含有还原性维生素 C，含量大大增加，可促进钙的吸收和利用。



16

洛阳晚报

生命周刊

2009 年 4 月 4 日 星期六

食疗养生

校对：张新凌