

名人养生

京剧大师们的养生秘诀系列(3)

谭孝曾： 练功就是健身

谭孝曾先生的年轻,已早有耳闻,但当记者在香港酒店见到这位京剧谭门第六代嫡传人时,仍是有些吃惊。谭先生面色红润、眉宇清秀、身形利落,完全看不出已年过花甲,说他不及五十岁绝非恭维之词。

“从11岁入戏校开始,我每天都练功,活动腰腿;而演唱本身就是健身,唱要用气息,调节气息,这属于内在的健身。”谭先生坦言,自己的“年轻”体魄与从事的戏剧专业有关。

谭先生说,如果人们认为60岁就可以养尊处优,那就错了。正如梨园界的一句老话:一天不练自己知道,两天不练同行知道,三天不练观众知道。像谭孝曾先生的父亲,著名京剧演员

谭元寿先生都已年过八十,依然在坚持每天练功。

不光是练功健身,每天作息规律也很重要。谭先生特别提到了午睡:“就像小时候老师教育的,睡午觉就相当于吃一只鸡。”

说起饮食,谭先生称自己吃饭简单,还会适当喝点酒。他觉得,酒可以促进血液循环,特别是在耗费体力的演出后,适量饮酒还可以放松身心。

一年里,谭先生有多年在外演出、讲学、考察,很忙很累也很充实。他觉得,这也是种健身,因为一个人有事做、有想法、有愿望、有目标,才有活力。

不过他认为,决定健康与否的关键因素是心态,自己之所以能保持年轻,也是因为保持了平

和的心态。“人生总有不顺心,但要正确对待,并将其化解,生气只能伤身体。”比如晚饭有一个菜不好吃,不合胃口,他从不说不好吃,顶多不吃。“不要太苛求,每个人都有难处,客人的一句投诉,或许就会让厨师丢了饭碗。”

“我的人生很平坦,没有大起大落,没有过分悲喜,这是最平安幸福的人生。”谭先生的这句话,透出了“知足常乐”的人生哲学:笑对人生,随心所欲。

(人民网)

如果您身边有善于养生的健康老人,您可以向《养生人物》栏目推荐。联系电话:13837943562



温馨提醒

45度倒立可改善失眠

专家建议,人到中年后,应当做些头低位运动,这对延年益寿、减少心脑血管疾病非常有帮助。其中45度倒立健身法能有效改善中年人脑部供血不足、失眠、记忆力减退、排痰困难等症状。

具体方法:仰卧,头部、双肩及上臂着地,双手支撑起臀部和躯干,伸展双腿,使躯干和双腿在一条线上,和地面呈45度角。

还有一种简便方法,现在小区都有健身器材,其中有种专门用于仰卧起坐的,可以头向下躺在上面。地球引力会使人体骨骼、内脏和血液循环系统的负担加重,导致骨关节病变、脑供血不足等。而变换体位,头向下脚向上,呈45度角倒立时,人体关节、脏器所承受的压力减小,肌肉和骨骼得到放松,就能缓解腰背酸痛和关节疾病。

同时,这种姿势增加了大脑的血液供应,可有效消除用脑过度引起的疲劳和头晕、头痛。

“45度倒立”因人而异,从少到多,感觉舒适为原则。从每天倒立两次,每次不超过半分钟开始,如果第二天没有不适,可适当延长时间。也不必拘泥于角度,45度、60度、70度均可,不过90度比较有难度,体弱者别尝试。

除了“倒立”,也可以站着弯腰低头,双手尽量向下触地,时间和频率也是从少到多,以感觉舒适为前提。已患有高血压、血管硬化和心脏病的人要慎做此类动作。

(39健康网)



老人睡前捶背可提高睡眠质量

虽说失眠不是老人的专利,但大半老人睡不好也是事实。老人不妨每晚捶捶背再睡。

捶背可以刺激背部组织与穴,促进局部乃至全身的血液

循环。当老人腰酸背痛、肌肉紧张时,捶捶背不仅有利于肌肉放松,还能缓解疲劳,安定情绪,促进睡眠。

捶背可采用拍法和击法,可以自己捶打,也可由他人帮

助,立位、坐位、卧位均可。捶背时应沿脊柱两侧自上而下进行。力度要适中,以不痛为宜,频率固定,每分钟60次左右即可。每晚睡前捶一次,或疲劳时捶一下,每次捶背时

间10分钟~20分钟。值得注意的是,患有严重心脏病、尚未明确诊断的脊椎病人,不要捶背,以免加重病情或引起意外。

(无忧睡眠网)

养生要重视 调气养气

中医常说“百病生于气”,气为什么如此重要呢?北京中医药大学附属东方医院神经内科主任医师郭蓉娟介绍,中医讲的“气”是构成和维持人体生命活动的基本元素,脏腑之气的升降出入贯穿着人的整个生命过程,气的生成和运行异常都会导致疾病产生。

郭蓉娟说,人的情绪变化以及外在自然环境都会影响人体气机。例如,大怒会使人肝气逆而上行,恐惧会导致气机下陷,而人体受寒侵袭时会“气收”,久病又会伤气。

因此,生活中调气、养气非常重要。保持心态平和,避免大喜大悲等强烈的情绪变化;适当放慢生活节奏,饮食清淡,保持充足的睡眠,每天可午睡半小时;气温变化剧烈时注意添减衣物,避免受热受寒。

还有两种养气的好方法,一是深呼吸,要做到四个字:深、长、匀、细。深,就是一呼一吸都要到头;长,时间要拉长放慢;匀,要均匀;细,就是不能粗猛。二是按揉腹部,能平熄肝火,使人心平气和,血脉流通。具体操作方法:可在夜间入睡前和起床前进行,排空小便,洗净双手,取仰卧位,双膝屈曲,全身放松,左手按在腹部,手心对着肚脐,右手叠放在左手上。先按顺时针方向绕脐揉腹50次,再逆时针方向按揉50次。按揉时,用力要适度,精力集中,呼吸自然。

(39健康网)

我悟健康

健康之道在于模仿与探索

人到了一定年龄,就要注意养生。谈及养生,不外乎两点,一是不断地模仿他人的养生之道,二是不断地探索自己的养生之道。

所谓模仿,就是向那些总结出自己的养生之道的高寿老人学习,学习人家成功的养生之道,从他人的生活规律、生活习惯、饮食习惯中学习借鉴,得出自己想要的。他人喜欢吃豆腐,你也可以常吃;他人是素食主义者,你也可以不吃肉;他人一日三颗枣,你也可以吃几颗;他人早上六点钟就锻炼,你也可以六点钟准时起床……这就是养

生之道的模仿。

模仿,不能模仿那些“特殊”的人物。那些“特殊”人物的理论,往往是“不养生,就是最大的养生”。有些人,从来不锻炼,早睡晚起,但他什么毛病也没有,这种懒人的养生之道,你还是不要学……这些“特殊”的人物,身体机能就是不一般,怎能胡乱学习模仿?向该学之人学习,朝着正确的方向走,这才是模仿的本意。

模仿的同时,不能忘记自我的探索。探索,就是从生活规律、生活习惯、饮食习惯、体育锻炼诸方面,结合自

身的健康状况去探索。首先要摸清自身的健康状况,甚至自己上几代人的健康情况,你都要摸清。因为从遗传的角度来讲,上几代人的健康情况就是你自己的“晴雨表”,你不能不给予高度重视。摸清了自己的健康情况,那就要在生活规律、生活习惯、饮食习惯、体育锻炼诸方面把握一个“度”的问题。

另外,养生,不忘养性,时刻保持健康的心理,保持乐观、安详的心态,这是养生修炼中的根本因素。这个问题,可是要活到老学到老。

(养生网)

家有帕金森,千万要关注

帕金森最大痛苦:1.手抖拿不住东西,吃饭穿衣要协助。2.身体僵直,走路拖步、小碎步。3.因生活不能自理,产生自卑、抑郁心理,甚至有轻生念头。

名医指出:多数患者初期服用传统西药,但随剂量增大后,便秘、失眠等副作用会加重病情。

据悉,洛阳健脑堂成功引进7分神经修复+2分功能理疗+1分心理疏导的帕金森721综合康复方案,9

年来,一般患者3~6个月,手抖身僵减轻并消失,能拿稳筷子,能自己穿衣吃饭、打太极,许多患者又找回了幸福晚年,不再成为家庭负担。

喜讯:今日起,著名脑病名医吴主任为患者免费咨询指导用药,并制订合理的康复方案,理疗师亲授“一式三招”,缓解抖动僵直,《帕金森康复锻炼手册》打进电话可免费领取。

详询:(0379)64916779

老年人养生应讲究“慢”

走路要慢

人每天都得走路,但老人走路宜慢不宜快。慢步缓行,可以防止跌跤而造成股骨、胫骨骨折或其他问题。慢速散步,一般每分钟约60~70步,时间30分钟左右。体质较差的老人,应使用合适的手杖,以求增加腿的支撑力,这有助于人体的平衡和步履的稳健。

改变体位要慢

不少老人因心脏功能的衰退和动脉硬化,血管弹性降低,血容量和血含氧量减少,体位改变时往往出现头晕眼花等状况。因此,老人变换体位时,一定要注意动作不要太快,幅度不要过大,时间不要过长,避免发生眩晕、晕倒或引发其他问题。

进餐要慢

老人在视觉、嗅觉和味觉普遍减退的情况下,注意饮食安全特别重要。进餐时要细嚼慢咽,这样不但有助于消化,而且还可避免把碎骨、鱼刺等小块异物卡在食管或呛入气管,招来严重后果。

排便要慢

老人容易便秘,如果排便时操之过急,直肠黏膜以及肛门边缘容易被撑破。特别是患动脉硬化、高血压、冠心病的老人,排便时突然屏气用力,容易导致血压骤然升高,诱发脑溢血,最好使用座便器,让其自然解出。

(健康社区)