

名人 养生

# 白岩松：天热也坚持走

“打网球太贵，游泳太累，还是走路简单又实惠。”这个说法不假，可夏季汹涌的高温热浪，着实让走路锻炼的人们犯了难。天热了，还走不走？稍微一动就汗流浹背，怎么坚持走下去？对此，央视著名主播白岩松给出的答案是：“天热也要走起来！”而他激励自己坚持步行的诀窍就是：走路绘制美食地图。

**坚持**  
走后大汗淋漓最舒服

白岩松如今可是地道的步行族。每天走路至少30分钟，平均日走路5000多步。他的锻炼常常是随时随地找空档——办公地点不在中央电视大楼里，距离较远，他就提前到，把车放台里，步行到办公地点。

尽管天儿越来越热，但白岩松走路的热情丝毫不减。“天热时走路，由于运动时的空气流动以及树荫的遮蔽，其实出汗并不多，但是走完后休息时，汗一下子下来了，这时的感觉是最舒服的。”白岩松说。

的确，天热走路可发挥事半功倍的健身功效。北京东方医院亚健康科主任彭玉清说，夏季养



534 医院耳鼻喉诊疗中心协办 电话：65180599

阳，尤需注重阳气从内向外的宣泄。走路作为最均衡的全身运动，能够调动所有的机体细胞，借助排汗，加速体内毒素的排泄，让气血更通畅，让阳气宣泄得更彻底。因此，人会感到前所未有的舒适与轻松。需要注意的是，运动后不要吹冷风，此举

伤阳，是大忌。

**乐趣**  
绘制美食地图最有趣

人们有时候感觉步行比较枯燥，难以坚持。不过若在枯燥的走路中注入更多的乐趣与愉悦，步

行便会成为一种很容易坚持的习惯。国际徒步联盟主席罗纳德曾说，走路是认识一个城市的最好方法，在大街小巷里穿梭，看见不同的城市角落，能让自己更爱这个城市。白岩松正是在此方面身体力行。

“我现在已经走了两个月，正在通过走路绘制我住处周围的美食地图。”白岩松笑谈自己这一走路秘诀时感慨，“不走的时候，根本不知道这个城市的魅力在哪里。当转过一个又一个街巷的时候，我发现，走路可以给生活带来意想不到的快乐，健康反而变成了副产品，所以，我觉得快乐本身就是健康的保障。”

走起来，健康和愉悦便会相伴而来。因此，不要再为没时间走路找借口。2011年，这个充满活力的健身年，让我们如白岩松所倡导的那样，“管住嘴，迈开腿，保持永远的20岁”。

(转自《健康时报》)

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

养老 提示

## 老人话少就会变笨

和老伙伴们聊天 跟儿女们唠家常

有些老人，年龄越大越不爱说话，不喜欢嘈杂的声音，屋子里整天很清静，尤其是一些独居的老人，亲朋好友间的交往少，不爱出门，说话机会少，时间久了，会形成恶性循环。

其实，包括说话在内的声响刺激是人类生存的必要条件，人类大脑是用进废退的，说话太少，大脑中专管语言的区域兴奋度就会减弱，不利于大脑的健康运转。说话的过程需要经过逻辑思考进

行语言的提炼和组织，是对大脑的锻炼。

美国密歇根大学学者称，友好的谈话是使人变得聪明的可靠手段。俄罗斯《星火》杂志也报道称，经过科学家测试发现，在参加重要活动前，和人多交谈些愉快的话题，保持微笑，可以激活大脑，在活动中发挥更好的智力，表现得更聪明。

老年人脑细胞不断衰老，多说话可以刺激脑细胞不断活跃

并保持一定兴奋，可有效推迟大脑的衰老进程，对预防老年痴呆有一定作用，目前许多治疗老年痴呆的方法中，多感官刺激是效果最好的。所以，儿女要鼓励老人多说话，并在老人的居室营造一些和谐的声音，平时也要多听老人说说话。善于听老人唠叨，从唠叨中理解老人的爱，也是一种孝顺。

对于老年朋友，明白说话的好处后，要给自己创造更多和周围交流的机会。一、可以培养自己

的兴趣，加入一些兴趣团体，演讲、唱歌、组织读书会等都是很好的活动。二、可以学习植物培植、动物养护等，探索一些新的知识。三、有些老年朋友退休前是行业精英，可以做一些博物馆、科技馆或者青少年活动场所的义务讲解员，和更多年轻的朋友交流，一起探讨，发挥个人积累的经验和专业所长，把知识更好地传递给下一代。

(据《生命时报》)

我悟 健康

## 情绪与健康

□ 李群娟

我国近代道德家王凤仪老先生善于“讲病”，他认为“怒伤肝，恨伤心，怨伤脾，恼伤肾，烦伤肺”，但凡难治的病，多是由这五种“有毒”情绪伤了相应的脏器所致。王先生追根求源，看你的坏情绪是从何而来，究竟是贪嗔痴慢，还是不懂感恩与孝道，抑或做事坏了良心、缺了德，然后让病人发内内心真诚地忏悔改过，就慢慢痊愈了。

如今他的后人及弟子还在用同样的方法给人治病，屡有

奇效。

有人说：“恨、怨、恼、怒、烦，人身五毒丸，吃下半颗就生病，吃下一颗就要你的命。”看来，养生之道中情绪是多么重要。

一个人的情绪为私人所有，情绪好了自己畅快，情绪坏了自己痛苦，至于别人，除非你有意表现给他看，不然你的感觉很少能被体察，所以，当你恨怨别人、自寻烦恼之时，对方多半并不知晓，伤的只是自身。这就叫做“拿别人的错误来惩罚

自己”。

世情纷纷扰扰，不痛快的事人人都会遇到。被伤害了，本来已经可悲，如果再计较不休，怀着恼恨，生着闷气，每日把情绪“五毒丸”反复品尝，才是错上加错，别人伤你，你再替别人伤自己，长久下去，焉能不种下病来？

王凤仪先生从自己得病的经验中总结出了疗疾之方，他认为多找别人好处，多认自己不是，不怨人，则可以去烦恼，

无烦恼则身体和谐，不生病。

他说：“凡事都有好处，正面找不着，从反面找，能从反面找着好处，才能免去烦恼。”世上没有绝对的坏人，世上也没有绝对的坏事。

对其“忏悔”术，我想，从心理学角度看，就是让人用感恩与自悔来消除内心的偏执与纠结，当难以释怀的怨怒，变得云淡风轻，器官为有益情绪所滋养，就唤醒了身体抗毒排毒的自疗能力。

养生之道

不累也休息，不渴也喝水，不病也求医

养生  
要赶早不赶晚

很多人认为养生就是顺势而为：口渴了就喝水，累了就该休息。这种顺势而为的养生做法虽然没有大的缺点，但仍显得不够全面。北京中医药大学养生室教授张湖德表示，在此基础上，如果反向思考，积极主动地去养生，会将身体调整到最佳状态。

**不劳累也要休息。**感觉到十分疲惫的时候，已是身体发出“警报”了，此时需要长时间休息恢复，效果并不好。相反，在没感到累的时候主动休息，体力恢复会更快更好，不容易生病。人们每隔5天就会安排双休日休息，就是这个道理。休息的形式有很多种，工作间歇，闭目养神一会儿也可以。

**不口渴也要喝水。**在每天的早上起床和晚上睡前，即使感觉不到口渴，也要喝一杯水。尤其对老人来说，机体反应迟钝，不饮水也无口渴的感觉，可真等到口渴时，身体已经极度缺水了。因此，老人去公园锻炼或长时间遛弯时要随身带壶水。

**不感冒也要咳嗽。**咳嗽是身体对呼吸系统的一种保护性条件反射。咳嗽能够清除出气管中的痰液或者异物，将肺部的污染物及时排出。在感到喉咙发痒或者不适时，不要强忍着不咳嗽，要尝试把污染物及时咳出，当然咳嗽时间不要过久，以免伤害支气管。



**不生病也要求医。**中医有句话叫“不治已病治未病”，说的就是预防和早发现疾病苗头。因此，不要等生了病才想着去医院，如同保养汽车，定期对自己的身体也保养一下。最好的方法就是去医院体检，并请医生帮忙分析其中可能存在的问题，将疾病消灭在未发生的时候。

**没喜事也要快乐。**快乐的心情可以对机体产生良性刺激，使脉搏、血压、呼吸、消化液的分泌及新陈代谢均处于平衡、协调的状态，提高人体的免疫力和抗病能力。多谈些欢乐的事情，多接触幽默的人，多看相声、喜剧，多读幽默的书，就能笑口常开。

(常文)