

■名人话健康

书法,以静养生

■本报见习记者 贡晓丽

坐在香炉营东巷附近小区的长椅上,等待北京大名堂主人魏中典,想象着这位“师古不泥,风骨自成”的书法家是何等仙风道骨的模样。不一会儿,一位穿戴朴素、毛线围巾捂面的老人骑着自行车径直走来。一开口,浓浓的山东乡音,暖意十足,倍感亲切,这便是“德艺双馨艺术家”魏中典留给我的第一印象。

坏习惯都要改正

从艺半个多世纪的魏中典将自己所有的造诣与成就都归功于德高学深的父亲,“父亲从8岁背诵《医宗金鉴》,深受祖训,老父《易经》,所写碑文别具一格”。其父学生时仿《爱莲说》所做《恶博说》,被教授曹如席评点:“本题宜旨酒、雅片作陪,天然配偶,仿《爱莲说》笔法,不沾不脱,饶有足观。”

爱读书,是父亲留下的最大影响。幼时没钱买书,步行20公里到沛县图书馆借书,从每周借读一本,后另为两人办证借三本,看完后一齐归还,省时省力;经两年积累,终买到心爱的《钢铁是怎样炼成的》并收藏至今。煤油灯下读书的日子给魏中典打下坚实的文学基础,“常常看书到凌晨鸡叫,母亲多次催促,于是在报纸上挖个洞围住煤油灯,凭借洞中透出的亮光偷学”。

保尔是魏中典崇拜的偶像,他最喜欢的名言是保尔生命濒危时为戒烟写下的“一个人不能改变他的坏习惯,那简直是一文不值”。只此一句,魏中典受益终身,并引申为“凡是坏习惯,都应该改正”,坚决丢弃了口含父亲的烟袋写字的毛病。

引申到生活中,魏中典也从不让坏习惯有可乘之机,“我一生没抽过一口烟”,他庆幸读书对自己行为带来了改变。从思想改变认识,落实到生活中就成了保卫健康的行动。

魏中典从书中得来的另一个重要启示是:一个聪明人不在同一块石头上绊倒两次。不仅受启发,他更能为我所用,将其改成,“一个真正的聪明人看到别人绊倒以后自己永不绊倒”。

礼貌从何而来?善于反思的魏中典得出“礼貌是跟没礼貌的人学的,凡是他做的我都不去做”的独到见解。“对的就坚持,错的



魏中典 1939年生于山东,现定居北京。于1989年至1991年先后在首都师范大学、北京大学艺术研修班毕业。现任世界魏化宗亲会北京理事长、毛泽东思想研究会书画院专家顾问、中南海滕途书画集编委、中华辞赋社艺术顾问、中华炎黄文化研究会理事等。

就不做,对自己的一生来说启发很大。”

■内心的显现

坚持对的,说起来容易,积累迈步需要的毅力和勇气并不是任何人都具备。近60年的日记记录了魏中典不论性情还是艺术的台阶式进步,两年时间里重新查阅日记并再次将好的词句摘抄整理,在记录中成长,在反思中进步,一句坚持,涵盖了60年的人生苦短、世事沧桑。如今七十有四的他仍然坚持天天记录日记。

“字是人外表的学问也是内心的显现,”父亲对书法的见解道出了书法的真谛。良师曾说,“写不好小字称不起书法家”,道出书

法之不易,亦与做人难,做好人更难之谓也。魏中典一直谨遵师言,不断探索。

2013年6月,魏中典执笔书写的《世界和平赋》,作为人类文明的代表搭载神舟十号飞船遨游太空,后由中华辞赋刊出并制作纪录片。2012年,为纪念尼克松访华40周年,魏进发与魏中典联合设计的纪念邮戳经美国邮政总局监制、刻印。魏中典的很多作品都成为了重要历史时刻的见证。

《中华世纪坛赋》《泰山赋》《五台赋》《花明楼赋》《华夏赋》,精心创作的诗赋,或被载入百米泰山长卷,或被书画院、纪念馆收藏,或被寺庙收藏刊石……

在书法艺术中孜孜以求的魏中典虽然很多作品已被载入名人大典或被寺院庙宇收

■饮食有道

暖暖你的胃

由于芒果肉较湿毒,煮此款糖水时可用芒果核煲水,捞起核后再加入黑糯米,待米煮熟后,放芒果肉,最后加上椰汁,这样就更健康有益。

此外,一分钟就能搞定的暖胃饭也不错。治疗宝宝胃寒、心腹疼痛最简单的办法是在每天煮饭时加入一块生姜,轻轻松松让宝宝吃得胃暖身也暖。

赶走“手脚冰凉”

到了冬天,很多女性容易出现手脚冰冷的情况。吃什么食物能缓解手脚冰冷呢?

红糖枸杞老姜茶

红糖性温,味甘、入脾,具有益气补血、健脾暖胃、活血化淤的作用。老姜(姜母),味道辛辣,可以补血活血。

具体做法:准备一块老姜、50克枸杞、50克红糖、500克水,将老姜枸杞洗净,所有材料放入锅中大火煮约15分钟即可。

当归生姜羊肉汤

有温中补血,祛寒止痛功效,特别适合冬日早晚食用。具体做法如下:当归20克、生姜30克,冲洗干净,用清水浸软,切片。羊肉300克,洗净切碎。当归、生姜、羊肉放入砂锅中,加清

链接

藏、刊石,但他仍然认为自己在艺术方面的天赋只占很小部分,“成就的取得还是靠勤奋得来才踏实,”因好学善读名家大师的治学之道,他选就“一门深入,长期熏修”,将所擅长的绘画技艺搁置,专心钻研书法,作“心游万仞,功成一艺”的探索。

坚持的力量

“写字本身就是保健,因为写字是一种静功,需要平心静气,还要高度专心。”魏中典认为书画是有修养、欣赏和品味的艺术,既有收藏价值,又有升值空间,更是养生保健的有效良医。每次写楷书之前,他都会“养一会儿神”,“心里有一点杂念都写不好字”。

除了写字来颐养性情,许多健身窍门也是保持身体健康的法宝。“临睡前揉肚子,以肚脐为中心画圈,左右手各50圈,再用手掌从胸部到腹部向下轻推20次,促进肠胃蠕动效果很好。”

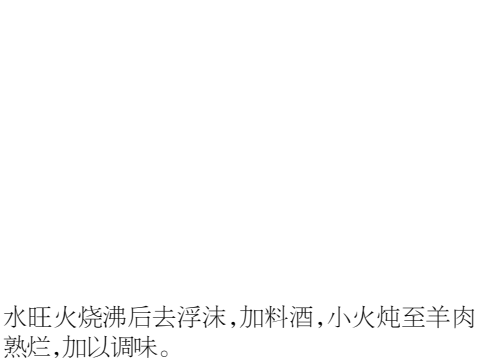
用手指干洗脸加按摩头皮是起床之后的小动作,用中指使劲从鼻翼两侧向上推,到发际线处十个手指沿头发生长方向向后捋,“别小看这些动作,刮头皮对保持视力有很大帮助。”魏中典坦言自己最大的获益是曾经乌黑的头发,现在两鬓已经长出不少黑丝。

手上忙活的同时,腿通常是盘着,刮完头皮,则攥起双手轻捶盘腿的膝盖内侧,“经络通则腿不痛,还有补肾的功效”。曾受腿疼困扰的魏中典从广播中获得拔罐的方法,自己琢磨治好了多年的腿痛病,“在疼的地方拔出泡,在上面继续拔出黄脓水就好了”,他还举一反三,客串了两回医生,帮助好友拔罐治愈了颈椎不适的症状。

论吃,魏中典也有自己的原则,“好的不多吃,差的少吃。食物杂,以素为主”。

谈起养生方法头头是道,不只是将法则停留在口头上,“这些保健的习惯已经坚持了十来年,唯有坚持,才能真正起到作用”。最近刚学到的活动肩膀关节的动作,魏中典准备加进日常的锻炼当中。

“养有道,懂四时之养。练有术,保好精气神,少药多食补,善心益健康。”魏中典朴素的养生之道,对艺术、对好的生活方式动辄数十年如一日的坚持,深深为人叹服。



水旺,烧沸后去浮沫,加料酒,小火炖至羊肉熟烂,加以调味。

肉类

肉类中以狗肉、羊肉、牛肉、鹿肉、猪肉、公鸡肉、鸭肉、鹌鹑肉、鲫鱼肉、乌龟肉、章鱼肉、草鱼肉的御寒效果为最佳。它们富含蛋白质、碳水化合物及脂肪,产热量多,有益肾壮阳、温中暖下、补气生血之功效。

根茎类

女性怕冷与体内无机盐缺乏有关。胡萝卜、山芋、青菜、大白菜、藕、菜花、大葱、土豆等根茎类蔬菜中含有大量的矿物质,可将它们与肉类御寒食物掺杂食用。(李勤整理)

■健康小贴士

降温当心青光眼突发

气温骤降,63岁的张某突感头痛、恶心欲吐,时而眼睛发胀,难以睁开。到医院经眼科检查发现:眼压升高,瞳孔稍散大,视力下降。医生诊断为“急性青光眼”发作,且认为这与气温骤降有关。

诱发青光眼急性发作的原因有很多。近年研究发现,气温突变与青光眼发作有密切关系,尤其是当冷空气袭来,气温骤降时,老人较易诱发青光眼。因为气温降幅过大,会影响体温的调节中枢,再通过植物神经干扰到血压,最后造成眼压波动,进而引起青光眼发作。

因此,冷空气频繁降临之时,青光眼患者一定要注意天气预报,尤其注意冷空气活动情况。一旦气温突降,患者要加衣保暖,尽量少外出,避免寒气刺激。同时,还要注意生活起居有规律,避免过劳和紧张。饮食上少吃刺激性食物,浓茶、咖啡要少喝,以免因血管收缩而导致眼压升高。也不可擅自使用任何有扩大瞳孔作用的药物。如果有青光眼病史的老人,身体调节功能差,如果长期生活在温暖的地方,尽量不要去寒冷的地方,否则会引发眼压波动。(蒲昭和)

常喝含糖饮料增加绝经后女性子宫内膜癌风险

一项新的研究显示,与不喝含糖饮料的女性相比,那些常喝含糖饮料的绝经后女性,较易患子宫内膜癌。所有子宫内膜癌种类当中,1型子宫内膜癌最为常见。研究发现,饮用最多含糖饮料的更年期女性,患这种癌症几率会增加约78%,平常喝含糖饮料越多,患此癌症风险也越高。

美国明尼苏达大学公共卫生学院的研究人员对美国“爱荷华州女性健康研究”中的23039名更年期女性的健康饮食数据进行了分析,研究使用的是哈佛食品摄取频率问卷,共有127项食品品项。研究人员比较了这些女性的饮食习惯与子宫内膜癌发生比率,结果发现,饮用含糖饮料越多的女性,越易患子宫内膜癌。

研究人员表示,尽管这是首次研究发现含糖饮料与子宫内膜癌风险有关联,不过,该研究结果并不使人感到惊讶。因为其他研究也发现,饮用含糖饮料会造成肥胖,而肥胖的女性雌激素、胰岛素浓度会较高,当雌激素、胰岛素浓度增加时,子宫内膜癌的风险就跟着上升。

研究人员指出,食用过多糖分会增加总热量摄取,不仅会增加患子宫内膜癌的风险,还易引起肥胖、糖尿病、心脏病、癌症等各种疾病。(曹淑芬)

供暖期,远离“暖气病”

冬季室内暖气开放,门窗紧闭导致空气流通不畅、干燥,会引起免疫功能 and 抵抗力的下降,导致人们烦躁不安、鼻咽干燥、头晕眼花、软弱无力等,这些症状医学上称为“暖气病”。

经历春夏秋冬三个季节,暖气散热片上积攒了大量的灰尘和细菌,在供暖后,如果不及清洗,这些灰尘和病菌会在热气的烘烤下开始“蒸发”,随热气流上升并在室内空气中飘散。而且,当空气湿度低于40%的时候,感冒病毒和其他能引发感染的细菌繁殖速度会加快,随着灰尘扩散后引发疾病,表现为咳嗽、流鼻涕、打喷嚏、流鼻血、嗓子疼、头痛、发烧等,还有可能引发其他身体不适症状。而且,室内外温差大,冷热交替也使感冒疾病高发。

专家建议,室内暖气开放时,居民应把散热片彻底清洗干净,并将室温保持在18℃至24℃之间,湿度50%至60%为宜。除了用加湿器或在床前摆盆水加湿外,还可多养些绿色植物。

而且,人们应注重自身水分的保持。每天需要饮用1.5至2升水,才能在暖气条件下不缺水。可以多吃一些湿润并具有温热性质的食品,如芝麻、萝卜、番茄、豆腐、银耳等,不吃或少吃辛辣食品,不饮或少饮酒。此外,还应主动开窗户通风,降低室内病菌滋生,一般早晚各开窗通风一次,每次开窗时间不少于30分钟。(王菲)

冬季怎么吃不发胖?

冬季天气寒冷,饮食增加,运动量减少,很多人开始担心冬季发胖的问题。那么冬天如何保持不发胖呢?

首先,不节食,三餐规律。在选择食物时,要选择一些营养多、热量低、利于消化的食物。吃到七分饱,三餐两点好。每餐不要吃到十分饱,这样更利于养生。要做到三餐规律吃,上午10点左右喝点酸奶,吃点水果和少量的坚果都是不错的选择,可以补充营养,还可以有效控制下一餐的食欲。

其次,改变大量习惯,大份换小份。在外面吃饭不要追求大量,超市买东西不要选择“多送多少克”大包装,在家里盘子和碗换成小一些的,这些都可以帮助减少食量,控制食欲。

另外,减慢吃饭速度。细嚼慢咽非常重要,因为咀嚼可以帮助消化、减轻肠胃负担、分解食物中有毒物质和提高饱足感。

最后,选择热量少而有营养的食物。多吃蔬菜、粗粮杂粮豆,或者薯类等,营养价值很高,同时有利于减肥和健康。每个人都应该明智、聪明地选择食物、专心地进食、细致地咀嚼,才能够自然而然地控制食量和食欲。(伦诺克)

冬吃红薯须注意时间和方法

不宜生吃:生红薯中淀粉的细胞膜未经高温破坏,很难在人体中消化;而且,在煮红薯时,还应当适当地延长蒸煮的时间,破坏番薯中的“气化酶”,吃后就不会出现腹胀、烧心、打嗝、反胃、排气等不适的感觉。

搭配吃:将红薯和米面搭配着吃,可以起到蛋白质的互补作用;如果同时再配点咸菜或鲜萝卜等一起吃,可以减少胃酸的产生。

最好中午吃:红薯中所含的钙质需要在人体内经过4~5小时进行吸收,而下午的日光照射正好可以促进钙的吸收。这种情况下,在午餐时吃红薯,钙质可以在晚餐前全部被吸收,不会影响晚餐时其他食物中钙的吸收。(王菲)

补水保湿,防幼儿湿疹

■本报记者 王璐

宝宝的红脸蛋儿为何出现干裂?面部湿疹究竟如何护理?近日,北京儿童医院皮肤科主任马琳教授在由强生(中国)有限公司举办的“婴儿皮肤屏障论坛”上表示,孩子的红脸蛋往往是皮肤出现问题的“先兆”。一些孩子的面部先是泛红,之后出现干裂,继而会因摩擦出血导致孩子面部湿疹或者感染。对付湿疹,最好的办法就是及早防晒和保湿。

与成人皮肤结构不同,婴幼儿的皮肤是由较小的角质细胞所构成,并且婴儿皮肤角质细胞间的间隙较大,角质层较薄,表皮要比成人薄30%,同时,婴儿皮肤中天然保湿因子含量较少,婴儿皮肤脂质含量低、黑色素少,皮肤水分含量高。马琳告诉记者,这些原因都导致了婴儿皮肤的经表皮水分丢失率较高,皮肤吸收和释放水分速率较快,需要特别的保护。

而一组调查数据显示,我国有50%的婴儿干燥皮肤,保湿功能差,容易出现皮肤过敏或者湿疹。

对于婴幼儿来说,皮肤屏障修护非常关键。如果皮肤屏障受损,新生儿容易产生特应性皮炎,导致抗原、细菌、病毒等入侵进来,这是英国谢菲尔德大学的皮肤病学专家Michael J. Cork教授研究发现的。他认为皮肤屏障的遗传因素是先决条件,但与环境因素相互作用,首先应做好外部的防护措施。

Michael J. Cork认为,皮肤屏障如同城墙,细胞就是砖头,脂质等物质就是砖头间的水泥,共同抵御外界刺激物和过敏原。

在皮肤科门诊,医生们发现湿疹等特应性皮炎的比例在儿童皮肤病中最高,家长们往往忽视湿疹对人体的伤害。

湿疹是皮肤严重缺水的表现,马琳表示,如果孩子儿时时期所患的皮肤病没有被重视,随着孩子年龄的增长,特应性皮炎可能引发食物过敏、哮喘和鼻炎。对此,她提醒家长,应该及时给孩子皮肤补水保湿,及早预防特应性皮炎。

对于皮肤的洗护方法,Cork建议,以pH作为测量标准。人正常皮肤的pH值是5.0左右,而异位性皮炎的pH值则升高至7以上。他认为只用清水(pH=7.2)洗浴是不够的,要使用超温和的沐浴产品将清水钝化成弱酸性水(pH=5.5)。同时,使用能缓冲皮肤pH值的婴儿沐浴产品,将水分保留在皮肤的角质层。并且他提醒家长,婴幼儿洗澡应采取冲洗或者浸浴的方式,而不是揉搓。