

## 名人话健康

## 张颐武:淡泊之处自有幸福

■本报见习记者 王俊宁

“生活方式实际上就是我们生活在其中的形态,生活方式的探索既有悠久的传统和历史渊源,又是人类文化生活的的前沿领域。”在接受《中国科学报》记者采访时张颐武说道,“我们经常在日常生活中说的‘追求健康的生活方式’,其实正是我们用这个概念寄托了我们对于自身生活的未来的渴望,对于自己的‘幸福感’和‘自我认同’的追求。”

## 幸福是生活的点点滴滴

张颐武指出,最近以来,中国的公众对于“幸福感”的追求,前所未有地强化了,人们开始有了一种前所未有的焦虑感,觉得自己的生活中存在着一种内在的困扰,这种困扰当然仍有经济因素和实际问题,如住房、交通、医疗和子女上学等方面的困扰。但同时这种困扰也开始集中在了精神生活方面。

“‘幸福感’的问题既有客观性的因素,但更重要和更关键的是个人的主观因素。”张颐武表示,“由于认识的局限,发展的强烈的要求,以及急功近利的倾向,使得现代人的生活方式出现如过分追求物质享受和消费快感等问题。”

张颐武告诉记者,现在许多白领都厌倦了办公室生涯的单调和紧张,他们追求的“幸福”似乎唾手可得,却又遥不可及。因为日常生活没有提供生活的意义,而很多时候不断地努力工作寻找成功的过程,也并没有提供充沛的意义。于是,我们发现我们在不断寻找之后还是觉得空洞和焦虑。“过去有人曾经说过,生活需要一点毛病和瑕疵,有一点不完美的东西,才会有模式之外的趣味和可能。”

张颐武认为,人们普遍的幸福偏低是由于对幸福的要求太高,其实幸福就是生活中的点点滴滴。“未俗以繁华相尚,终究冷淡处趣味弥长。在腐朽的社会习俗争相以奢靡浮华为时尚时,宁静平淡之中体会到的淡泊趣味才更为耐人寻味。”张颐武说,自己的幸福可以是读一本有启发的好书,也可以是吃一盘美味的好菜,只要细心留意生活中的点点滴滴,皆是生活的幸福。

## 养身和养心

张颐武告诉记者,他非常赞同曾国藩对于养生的概括:“养生之道,以君逸臣劳四字为要。省思虑,除烦恼,二者皆所以清心,君逸之谓也。行步常勤,筋骨常动,皆所以活体,臣劳之谓也。”“心境开阔平和,自己不糟蹋自己,不为别人的错误惩罚自己,就会明达。不怕麻烦,不惮琐细,让思想和体力都在活跃状态。想得开,认真干,人生就会美好。”张颐武说,“如今城市的高速发展也会让一些年轻人感到一种失落与不平衡,

## 健康饮食

## 正是樱桃成熟时

■本报见习记者 牟一

樱桃被誉为“早春第一果”,每年的四月底、五月初都是樱桃成熟上市的季节。

据说黄莺特别喜好啄食这种果子,因而得名“莺桃”。一颗樱桃,红红可爱的外表,酸酸甜甜的味道,满足的不仅是口腹之欲,更重要的是它对健康十分有益。

## 怎么挑选樱桃?

樱桃的种类其实很多,在我国主要栽培的有3大类:欧洲甜樱桃(俗称大樱桃)、中国樱桃(小樱桃)和毛樱桃。欧洲甜樱桃,英文名字为cherry,音译为车厘子,种类比较多,一般都是欧系品种。

红灯和先锋是最常见的品种,也是樱桃中优质的两个品种,红灯颜色略带浅红,果把短小,熟透的红灯口感甜中略带酸味;先锋颜色深红,果把较长,熟透的先锋口感纯甜。

原中国农业大学食品学院教授冯双庆介绍,樱桃按照颜色区分,主要有红色、黄色、紫色、黑色等,红色的种类有红灯、早红,其中“红灯”的产量最大。

不同颜色的樱桃,甜度不同,但不是说颜色越深甜度就越大。

冯双庆表示,与苹果不同,樱桃属于浆果类,很容易有“伤口”,并且体积相对较小。一般挖掉烂的部位后,剩不了多少果肉,所以在购买时,要尽量挑选完整的,没有伤口的樱桃。

而且,应选择连有果蒂、色泽光艳、表皮饱满的,如果当时吃不完,最好保存在零下1℃的冷藏条件下,因其容易损坏,一定要轻拿轻放。

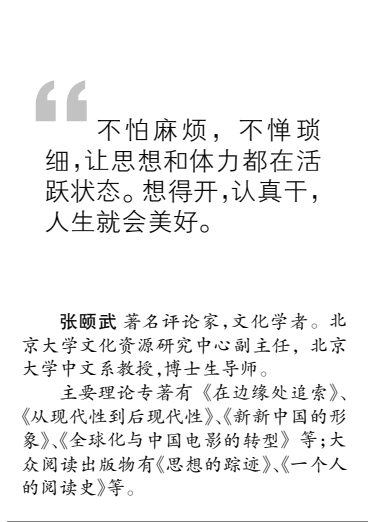
另外,樱桃也有“离核”与“不离核”之分,离核就是果肉与果核较容易分开,不粘连。冯双庆建议,在购买樱桃时,可以先尝一两个,尽量选择较甜、离核的樱桃。

## “两大特色”营养价值

首先,樱桃的含铁量居水果之首。通常水果的铁含量较低,然而樱桃却卓尔不群,每百克樱桃中含铁量多达59毫克,比苹果高20~30倍。

铁是人体内必需的微量元素之一,有着重要的生理功能,参与合成人体血红蛋白、肌红蛋白,能够抗贫血、促进血液生成。

在水果中,樱桃补铁的作用最大。常食樱



张颐武 著名评论家,文化学者。北京大学文化资源研究中心副主任,北京大学中文系教授,博士生导师。主要理论专著有《在边缘处追索》、《从现代性到后现代性》、《新中国的形象》、《全球化与中国电影的转型》等;大众阅读出版物有《思想的踪迹》、《一个人的阅读史》等。

房价一涨再涨,但是工资永远不如房价涨得快,原来可能生活还很稳定,但是随着城市的高速发展,外来人口增多,挑战与竞争力更大了,落差就更大。”

张颐武补充说道:“现在的年轻人对生活都有着比父辈更高的要求,这是社会发展的必然结果,但切忌操之过急!”张颐武说,在任何一个国家,一个没有身份背景的年轻人要想成为中产阶级,必须经过20年左右兢兢业业的努力奋斗。换句话说,现在大学生毕业后,必须经历20年左右的奋斗历程才能获得优质的生活。“特别是在北京这样的一线城市,年轻人的心态一定要放平,要有耐心并脚踏实地地努力。”

“很多人年轻时常会觉得生活平淡,总是渴望巨大变化中自己就能有机会一展身手,办大事。但绝大部分人都是平淡的,渐进的,钱钟书、张爱玲在那么大的变化中看人性也很具体,生活也很琐碎,这都逃不掉了。”张颐武说,“顺天地丰富自然,顺人性丰富人生。”清朝诗人王永彬说过“世风之狡诈多端,到底忠厚之人颠扑不破。”虽然社会上盛行尔虞我诈的风气,但忠厚老实之人能永远立于不败之地。因此日常生活中我们要把养身和养心结合起来,这样才能更好地面对生活。”

## 当一个“乐活族”

近年来,不少年轻人在提倡所谓的“乐活”生活。“乐活”是英文“LOHAS”(“Life style of Health And Sustainability”)的缩写,意思是“健康



的、可持续的生活风格”。倡导以环保、健康为理想的生活方式,从细节上经常表现为注重节制、健康的生活,吃有机食品,注重回收垃圾、放慢生活节奏等等;在理念上则注重人和环境的和谐,体现于个人生活方式的健康环保到积极参与社区生活等诸多方面。

“生活是一种态度,乐活是一种方式。”张颐武告诉记者,“‘乐活’既迎合了当代人们更注重环境保护和身体健康的内在需求,也倡导了一种新的健康生活方式。这股起源于欧美的‘乐活’风潮虽然从表面上看洋味十足,但实质上却与中国传统文化有着异曲同工之妙。”

张颐武介绍说,“乐活族”坚持自然温和的慢生活,不抽烟,也尽量不吸二手烟。电器不使用时,关闭电源以节约能源。饮食上尽量选择有机食品和健康食品,避免高盐、高油、高糖。倡导减少制造垃圾,实行垃圾分类和回收。选择亲近自然,选择“有机”旅行。他们注重自我,终身学习,关怀他人,分享乐活。“乐活族”积极参加公益活动,如社区义工、支教等;支持社会慈善事业,进行旧物捐赠和捐款;节约用水,一水多用;向家人、朋友推荐与环境友善的产品;并且减少一次性筷子和纸张的使用,珍惜森林资源。这些都是应大力提倡的。

“‘乐活’的真谛是快乐。”张颐武说,“快乐是一种生活态度,快乐并不在于我们遇到了什么好事,而在于我们如何看待这些事。如果我们像简单的孩子一样,拥有一颗感恩的心,善于发现事物的美好,感受平凡中的美丽,生活也就会回报你相应的美好。”

## 运动休闲

“毽球在花毽的趣味性、观赏性、健身性基础上,增加了对抗性,集羽毛球的场地、排球的规则,足球的踢法为一体,是一种团体竞技的体育项目,能够达到健身目的的同时增强团队合作精神。”清华大学毽球队主教练董刚在接受《中国科学报》记者采访时说道。

毽球从我国古老的民间踢毽子游戏演变而来。据悉目前国内已有二十几个省市区开展毽球运动,毽球项目已成为全国少数民族运动会、全国体育大会、全国农民运动会、全国职工运动会、全国大学生运动会等综合性运动会的正式比赛项目。“在我们家乡辽宁省丹东市已经建设了全国第一个毽球城。”董刚告诉记者。

“毽球的最大特点是简便易学、男女皆宜,运动量和运动强度容易控制,场地要求小。”董刚说,“随着健身意识的提高,越来越多的人参与到了这项运动之中。在一些毽球普及的地方,甚至出现‘家家有毽,人人善踢’的情景。”

董刚介绍到,因为毽球在对抗过程中移动较多,经常进行这项活动,可以活动筋骨,促进身体协调性以及柔软度。在毽球运动中,除了用手之外,全部身体都要投入,这样身体的各个部分都可以得到锻炼。并且毽球者要对时间和空间都有立体的感觉,经常踢毽子有利于锻炼踝关节、膝关节、腕关节等关节的灵活性,使身体的协调性柔性得到进一步的改善和锻炼,从而增强身体素质。

毽球运动不只是单个人的运动,而是集体性的活动。在激烈的竞赛中,合理的团队配合才是取胜的关键。在毽球比赛中,除发球和一次性击球过网以外,如果没有队友的密切配合,就无法发挥个人技术。需要场上所有队员同心协力,严密配合才能取得比赛的胜利,从而提高参与者的团队合作精神。



## 健康小贴士

首先,裸睡可以调节神经。人在裸睡时,身体外部自由畅通,对神经系统也自然起到调节作用。这不光是有利于增强人体的适应和免疫能力,同时也有利于消除疲劳,放松肢体。

其次,裸睡的时候身体自由度很大,肌肉能有效放松,能有效缓解日间因为紧张引起的疾病和疼痛。尤其是神经系统方面的紧张状态容易得以消除,缓解紧张情绪,使心情轻松愉快。

另外,裸睡还有利于神经化学传导的调节,增强适应和免疫能力,治疗紧张性肌疾病,

“毽球运动把大家的心紧紧联系在一起。”清华大学毽球队地一名球员在被记者问到对于毽球的感受时说,“在毽球运动中,人们通过相互交流,相互理解,相互沟通,促进友谊,扩大社会交往,缓解心理压力,培养自信和团队合作精神。”

董刚补充说,毽球运动的对抗性需要有一个应激的临场应变能力和观察能力。在实际的对抗过程中不可能采用固定式的战术体系,临场队员必须根据攻守双方的情况,灵活机动地作出各种应激式的战术配合,“这就在很大程度上能够锻炼运动员快速敏锐的思维能力”。

据了解,现阶段毽球的比赛制度还不太完善,亚洲甚至世界毽球各类别比赛的竞赛组织工作比较混乱,缺乏统一的规范和国际惯例,这在很大程度上妨碍了毽球运动在世界各地的推广和普及。因此“小毽球”进军奥运,还有一段很长的路要走。

## 链接

## 专家告诫:

1. 颠球的基本功,脚感还有身体的协调性很重要。
2. 很多人对毽球不了解、认识不清楚,要从培养颠球的兴趣做起,毽球会带给人很大乐趣。
3. 发球是进攻的开始,也是直接得分的主要手段。为了提高发球的准确性,应反复安排强化应激练习。
4. 头攻球具有进攻力强、杀伤力大的特点。在训练头攻球时,要求运动员具有突然性,才能使应激能力加强,运动员要善于自我控制。
5. 在训练中,运动员要观察外界刺激的动因的质量、数量、时间、空间等关系,为机体更精确地适应环境作出良好的应激反应,为在临场比赛中打下一定的基础。
6. 合理使用战术是制胜的关键。

## 裸睡有益健康

减轻因紧张性引起的慢性便秘、慢性腹泻、痔疮症状。

由于裸睡时身体的自由度比较大,又没有睡衣束缚自己,因而会有一种自由自在的快感,由于血液循环的畅通,可以让紧张的肌肉得到有效放松,特别是沉沉入睡以后,机体功能在得到充足血氧的情况下,对于肌肉酸痛和肌肉疲劳症状,特别是腹部内脏的某些不适症状很容易得到缓解和消除,有利于促进血液循环,消除疲劳,解除疲乏。(伦诺克)

## 饮食相忌须注意

有的人对食物的相忌不相信,甚至记吃不记打,吃过亏依然不吸取教训,我行我素,给自己的身体带来不适甚至伤害。

在现实生活中,很多食物是相克的,最平常最常见的就是在生病服药时,尽量不要食用绿豆等解毒食物,不然就会产生拮抗作用甚至出现不良反应。如服用中药地黄、何首乌时,忌食葱、蒜、萝卜等,服用滋补类药物时,禁食冬瓜等蔬菜,都是以影响药效。

美国伊利诺斯大学动物科学系的研究结果

## 鲜香美味的槐花佳肴

槐花又名槐米、槐蕊。槐花性寒、味苦,具有清热泻火、凉血止血的功效。经常食用槐花可防止动脉硬化,此外槐花还有消炎、抗水肿的作用。

将槐花洗净,放在一边。豆腐切成小块,在热水中余一下捞出,放入盘中,放一点盐拌匀后,再将槐花撒在豆腐上即成。清香可口,老少咸宜。将洗净的槐花放进鸡蛋液中搅匀。锅里放油,倒入槐花蛋液,翻炒两分钟就可出锅。此菜制作简单,营养丰富。在面粉中放入适量的水调

发现,食用水生甲壳类食物时,如果再服用大剂量的维生素C,就能致人死亡。这是因为维生素C可以将甲壳类(虾、蟹等)食物中无毒害的五价砷化合物,转化成了三价砷,也就是砒霜。

所以我们对相忌相克食物绝不能掉以轻心,不然就会像清代医学家杜时彰在他的《疾病补救录》中说的一样:“每有骄矜之人,以医药为儿戏,以禁忌当虚文,疾病身患,任性自便,强食厚味,饱啖生冷,及至病变,反归咎医之无效。”(刘绍义)

## 链接

## DIY 樱桃保健食谱

1. 樱桃酒  
樱桃泡酒,宜选择低度的粮食发酵酒,像米酒、黄酒、高粱酒(40度左右)等。樱桃与酒的比例一般为1:10,即100克樱桃用1000毫升酒。樱桃入酒中泡1周即可饮用,可以早晚各饮20毫升;疼痛不太剧烈时,可以在晚间饮25毫升。酒快喝完时,可适量添加酒再泡。樱桃酒放在避光、阴凉地方贮存,一般可存放8个月至1年不会变质。樱桃酒对缓解关节痛有良效,起到活血止痛的效果。

2. 樱桃酱  
樱桃1000克,白砂糖、柠檬汁各适量。选用个大、味酸甜的樱桃,洗净后分别将每个樱桃切一小口,剥去皮,去核;将果肉和砂糖一起放入锅内,上旺火将其煮沸后转中火煮,撇去浮沫汁,再煮;煮至黏稠状时,加入柠檬汁,略煮一下,离火,晾凉即成。盖上瓶盖,密封保存。此酱具有调中益气,生津止渴的功效。

3. 樱桃汁  
将樱桃彻底洗干净,80克左右,去除核;放入搅拌机里,注入冷开水;启动搅拌机,快速搅拌40秒搅成樱桃汁;倒出(可加适量白糖)或者用滤网过滤一下再喝,口感会更好!此汁具有润泽皮肤的作用,可消除皮肤暗疮疤痕。

## 家庭米酒保健又养生

米酒甘甜润口,清香怡人,解渴填饿。酿米酒前,小米需要去皮,而手工去皮是一项繁重的体力活。去皮前要先把米谷洗净泡软,再放进一个木臼里用木锤砸捣,一旦米谷须捣三十多下才能脱皮。小麦和玉米、扁豆、黄豆等五谷用清水淘干净晒干,拿到石磨上磨成粗颗粒,放到烧热的铁锅里炒,至半生不熟时出锅,盛到木盆里放凉待用。

用做饭的铁锅熬米,小米与水的比例是二比五,用大火把水烧开后放进小米,大火一直持续烧八分钟左右,等锅里的小米成稀粥状,再用中火煮。此时,要用擀面杖在锅内不停地搅拌,不让米粥煮糊,待粥煮成黏稠状,用文火慢慢熬,大

约半个小时,将糯米舀到案板的抹布上,趁热加进弄碎的发酵曲子,用手揉拌均匀,等到糯米彻底放凉,以备装坛。

将放凉后凝成软块状的糯米,装进干净的瓦坛里用棉布密封好。最后装坛用瓦坛盛装最好,瓦坛一定要干要净,酒坛要放到三十度左右热的地方发酵,不能阳光暴晒,温度太低或太高,也会影响米酒的质量。

米酒既养生又保健,含有丰富的多种维生素、葡萄糖、氨基酸等营养成分,饮后能帮助开胃提神,促进血液循环,新陈代谢,具有补血养颜、舒筋活络、强身健体和延年益寿的功效。(宋伯航)

## 女性保养有误区

女性对于身体的保养上往往要显得比男性用心,但是很多女性对于身体的保养上存在一些误区。

首先,忽视常规妇科检查。最新医学报道发现:近5年,及早发现的宫颈癌死亡率降低了70%。妇科癌症初期症状很容易被忽视,所以定期妇科分泌物检查很重要。

其次,女性去健身房最好准备专门的健身软

## 「踢」出来的智慧

■本报见习记者 王俊宁

“毽球运动把大家的心紧紧联系在一起。”清华大学毽球队地一名球员在被记者问到对于毽球的感受时说,“在毽球运动中,人们通过相互交流,相互理解,相互沟通,促进友谊,扩大社会交往,缓解心理压力,培养自信和团队合作精神。”

## 链接

## 专家告诫:

1. 颠球的基本功,脚感还有身体的协调性很重要。
2. 很多人对毽球不了解、认识不清楚,要从培养颠球的兴趣做起,毽球会带给人很大乐趣。
3. 发球是进攻的开始,也是直接得分的主要手段。为了提高发球的准确性,应反复安排强化应激练习。
4. 头攻球具有进攻力强、杀伤力大的特点。在训练头攻球时,要求运动员具有突然性,才能使应激能力加强,运动员要善于自我控制。
5. 在训练中,运动员要观察外界刺激的动因的质量、数量、时间、空间等关系,为机体更精确地适应环境作出良好的应激反应,为在临场比赛中打下一定的基础。
6. 合理使用战术是制胜的关键。

## 裸睡有益健康

减轻因紧张性引起的慢性便秘、慢性腹泻、痔疮症状。

由于裸睡时身体的自由度比较大,又没有睡衣束缚自己,因而会有一种自由自在的快感,由于血液循环的畅通,可以让紧张的肌肉得到有效放松,特别是沉沉入睡以后,机体功能在得到充足血氧的情况下,对于肌肉酸痛和肌肉疲劳症状,特别是腹部内脏的某些不适症状很容易得到缓解和消除,有利于促进血液循环,消除疲劳,解除疲乏。(伦诺克)

## 饮食相忌须注意

有的人对食物的相忌不相信,甚至记吃不记打,吃过亏依然不吸取教训,我行我素,给自己的身体带来不适甚至伤害。

在现实生活中,很多食物是相克的,最平常最常见的就是在生病服药时,尽量不要食用绿豆等解毒食物,不然就会产生拮抗作用甚至出现不良反应。如服用中药地黄、何首乌时,忌食葱、蒜、萝卜等,服用滋补类药物时,禁食冬瓜等蔬菜,都是以影响药效。

美国伊利诺斯大学动物科学系的研究结果

## 鲜香美味的槐花佳肴

槐花又名槐米、槐蕊。槐花性寒、味苦,具有清热泻火、凉血止血的功效。经常食用槐花可防止动脉硬化,此外槐花还有消炎、抗水肿的作用。

将槐花洗净,放在一边。豆腐切成小块,在热水中余一下捞出,放入盘中,放一点盐拌匀后,再将槐花撒在豆腐上即成。清香可口,老少咸宜。将洗净的槐花放进鸡蛋液中搅匀。锅里放油,倒入槐花蛋液,翻炒两分钟就可出锅。此菜制作简单,营养丰富。在面粉中放入适量的水调

## 家庭米酒保健又养生

米酒甘甜润口,清香怡人,解渴填饿。酿米酒前,小米需要去皮,而手工去皮是一项繁重的体力活。去皮前要先把米谷洗净泡软,再放进一个木臼里用木锤砸捣,一旦米谷须捣三十多下才能脱皮。小麦和玉米、扁豆、黄豆等五谷用清水淘干净晒干,拿到石磨上磨成粗颗粒,放到烧热的铁锅里炒,至半生不熟时出锅,盛到木盆里放凉待用。

用做饭的铁锅熬米,小米与水的比例是二比五,用大火把水烧开后放进小米,大火一直持续烧八分钟左右,等锅里的小米成稀粥状,再用中火煮。此时,要用擀面杖在锅内不停地搅拌,不让米粥煮糊,待粥煮成黏稠状,用文火慢慢熬,大

约半个小时,将糯米舀到案板的抹布上,趁热加进弄碎的发酵曲子,用手揉拌均匀,等到糯米彻底放凉,以备装坛。

将放凉后凝成软块状的糯米,装进干净的瓦坛里用棉布密封好。最后装坛用瓦坛盛装最好,瓦坛一定要干要净,酒坛要放到三十度左右热的地方发酵,不能阳光暴晒,温度太低或太高,也会影响米酒的质量。

米酒既养生又保健,含有丰富的多种维生素、葡萄糖、氨基酸等营养成分,饮后能帮助开胃提神,促进血液循环,新陈代谢,具有补血养颜、舒筋活络、强身健体和延年益寿的功效。(宋伯航)

## 女性保养有误区

女性对于身体的保养上往往要显得比男性用心,但是很多女性对于身体的保养上存在一些误区。

首先,忽视常规妇科检查。最新医学报道发现:近5年,及早发现的宫颈癌死亡率降低了70%。妇科癌症初期症状很容易被忽视,所以定期妇科分泌物检查很重要。

其次,女性去健身房最好准备专门的健身软