

名人话健康

李士生:小文字,大养生

■本报实习生 贡晓丽

拆文解字话养生

健康、长寿是人们梦寐以求的目标,为了延年益寿,养生正成为当下流行的活动。养生书籍琳琅满目,养生讲座排入电视黄金时段,生活愈加忙碌,人们对身体、生命的认识愈加深刻。“养生,就是指通过各种方法颐养生命,增强体质、预防疾病,从而达到延年益寿的一种医事活动。”中国传统文化促进会名誉会长、中国文字博物馆客座研究员、中华老人文化交流促进会副会长(养生文化首席专家)李士生解释了养生的常见概念,又从拆文解字讲起养生的另类含义。

养生讲究生理和心理的健康,单从一个“养”字就体现了两者的结合。“养”,繁体为“養”,会意兼形声字,从食,从羊。“羊是性情温顺的食草动物,是吉祥之物;不与同类相残,不与其他类争斗,是善良之表率;羊有跪乳之恩,其叫声咩咩唤母,为孝道之楷模;羊吃的是草,挤出来的是奶,全身都是宝,乃奉献之榜样。羊可谓集善、孝、美、祥等种种美德于一身。”

“食”从人,从良。“良”可视为“粮”,人食以粮为主;粮要精良,才宜养人之身。“羊”、“食”为“養”,强调人的内外兼修——既要养身,又要养心。“羊”为善良、为心理、为伦理;“食”为饮食、为生活习惯、为生理。养生应从生理、心理、伦理三个方面着手:在心理和伦理上像羊一样,集善、孝、美、祥于一体;同时,还要注意食物的搭配,养成良好的饮食习惯。”李士生解释养生之道注重心身,并以养心为上。

生存、生命、生活组成“生”的含义,既有身体的物质需求,也有灵魂生生不息的向往。“养生的目的是健康,健康是指身体没有疾病,各项功能正常,没有虚弱的症状。健康还包括有一定的心理承受能力,有与人交往沟通的能力,处理事情的能力,还要有悲悯的胸怀和孝心。”

把健康拆开来看,“健”体现的是建设人,即遵守规律、严格自律以延长生命。“康”拆分为“广”和“隶”,意为拥有隶属于自己的空间才能平静安宁。”李士生认为健康二字体现的仍然是对身心和心理的双重指导。

简单生活在于自律

上世纪五六十年代,人所患疾病大都是因为生物因素造成的感染,比如肝炎、肺结核、鼠疫



李士生 中国传统文化促进会名誉会长、中国文字博物馆客座研究员、中国书画研究会副会长、中华老人文化交流促进会副会长(养生文化首席专家)、浙江传媒学院客座教授。

等。李士生解释说现代人的疾病大都是因免疫功能下降:“现在的人们生活压力大,生活规律、饮食习惯改变很多,不仅高血糖高血脂患者增多,人与人之间的矛盾也比以前增多,这同样是影响身体健康的因素。”

李士生有着自己衣食住行的准则,简单质朴,却最容易被世人忽略:衣服讲品质不讲名牌,大方干净且依据季节更替;不能想吃就吃,而是该吃什么就吃什么,春夏绿红秋白冬黑,食物也顺应四时变化;起居环境优雅整洁;行路很少以

车代步。“简单的生活不是每个人都能做到,关键是自律。”

李士生借“酒”字讲解古人的自律,新颖而深刻,“酒”拆开就是“酉”时喝的“水”,酉时为傍晚5到7点钟,可见酒是农民劳作一天回到家暖胃解乏的饮料。之后的戌时对应生肖中的狗,即指喝酒后就要休息,由狗来看家。”

茶作为养生保健饮品,其文字中就包含人生百味,“茶”,人在草木之间,携草木之灵气,亦草亦树。喝茶的过程就是体味人生的过程,第一杯苦,第二杯甜,第三杯转淡,意味着年轻时要多吃苦,成长后才能尝到甜头,人老之后要将人生事看淡……”

德行,养生之本

“健康以养生为本,养生以养心为本,养心以养德为本。”李士生将养生的根本归为德行的修炼,“养生的最高境界是心平、心和、心安、心静:心平上豁达,心胸开阔,不走极端;不要有太高的欲望,不浮躁,不狂妄,不贪婪,不自私。”

李士生更集合各家思想精华讲解养生的益处:“儒家是粮食店,仁义礼智信,礼义廉耻是核心,是保证心理健康不可少的粮食;道家是药店,恬淡虚无,亲近自然,清心寡欲等都是安抚心灵的良药;佛家的思想是百货店,慈悲、喜色、苦寂,既有做人的准则又有做事的指导。”

中国的传统文化讲究只要做好事、善事就有好报,李士生始终相信这一点,每个月拜访敬老院的日子雷打不动,劝人戒烟更是自有妙方。他认为人的一生无非只有两个字——钱、情,“挣钱渠道、花钱方法,亲情、友情、人情,处理好这些问题就需要端正的心态和好的品德。”这也是李士生的养生之法。

现代人需要传统文化的滋养,在文化中受到启迪和顿悟。“‘藥’是现代汉字‘药’的繁体,下半部‘樂’是快乐,即快乐是药,心情愉悦是保持身体健康的良药。而‘药’可理解为‘草’‘药’‘约’会,集合起来的多种草药相互制约产生疗效,体现的是中医疗法的精髓。”李士生认为现代医药中的片剂和针剂不足以说明文字“药”的本质。

讲起汉字当中包含的养生学问,李士生认为一个字就是一个故事,一部文化史,先人为我们留下来的智慧财富,值得我们倾其一生探索和研究。

健康饮食

鸡汤、鸭汤、鱼汤、羊肉汤、猪肉排骨汤……各种鲜美肉汤早已被人们冠以“大补营养”的美誉。很多人也认为,喝汤比吃肉更有营养。但事实是这样吗?通过下面的分析,以后您就不会这么认为了。

肉汤营养少

肉汤的营养来自肉,肉中的水溶性维生素C和矿物质会少部分进入汤内,而非水溶性的蛋白质90%~93%仍留在肉里,汤里仅有一些“氨基酸碎片”。大量研究表明,肉汤里面的营养价值不足肉本身的一成。因此,认为仅喝肉汤就可以“大补营养”是人们长久以来的一个大误区,看似味道鲜美的肉汤其实并非如想象中那么有营养。

特别是对于正长身体的婴幼儿及儿童青少年来说,仅喝汤所能吸收的营养远远满足不了身体的需求。

肉汤中嘌呤含量高

在人体内嘌呤氧化变成尿酸,正常情况下,体内尿酸不断生成和排泄,在血液中维持一定的浓度。但当代代谢发生紊乱,使尿酸的合成增加或排出减少时,会引起高尿酸血症。当血尿酸浓度过高时,尿酸即以钠盐形式沉积在关节等部位,引起炎症反应,继而引起痛风。

肉汤中嘌呤含量高,因此不要经常大量喝,特别是嘌呤代谢失常的痛风病人和血尿酸浓度偏高的人更应慎食。



健康小贴士

潮湿天气这样调理饮食

夏季,北方进入了汛期,气候潮湿、阴凉、多雨。不同于其他天气,潮湿天气里人们更应注重饮食健康。

大雨虽可驱走炎热,为我们带来丝丝凉意,很多人胃口大开。但是多雨潮湿的夏季,往往也是肠胃病多发的季节,因此饮食卫生马虎不得。多雨潮湿很适宜肠道病菌和霉菌生长,极易诱发夏季急性肠道传染病和食物中毒,如痢疾、腹泻等。专家表示,不卫生的食物不要吃,尤其生吃的水果和蔬菜一定要洗净后再吃;隔夜饭最好不要吃,如果吃应先回锅加热;不吃直接从冰箱中取

肉汤中脂肪含量高

肉中含有的脂肪,在炖制过程中会溶解在热汤中。很多人甚至迷恋那种乳白色、浓稠的肉汤,认为肉汤颜色越白营养越高。其实,这种颜色的汤是脂肪乳化的结果。在熬制肉汤过程中,烹调油中的脂肪及肉中的脂肪会被粉碎成细小微粒,而肉中的卵磷脂、明胶分子和一些蛋白质则起到乳化剂作用,可将这些细小脂肪微粒乳化,使肉汤变为诱人的奶白色。

有人说醋可以解油,实际上熬汤过程中加入醋只是起到了提味的作用。除非直接用醋熬汤,否则对脂肪是没有降低作用的。

因此,常喝肉汤会导致脂肪及热量超标,诱发肥胖及血压、血脂、血糖等增高,特别是糖尿病、高血压、高血脂以及高胆固醇患者更不宜常喝。而至于“饭前先喝汤,减肥又健康”这句俗语中的“汤”更不能是肉汤了。

骨头汤补不了钙

很多人认为喝骨头汤补钙效果好,其实这是错误的。原因:1.骨头汤中钙含量甚微。实验证明,每100毫升牛奶中含有约104毫克的钙,而100毫升猪骨汤中仅含有2毫克钙。2.骨头中的钙与骨头结合得很紧密,熬汤的过程中很难将钙置换出来。就算吃骨头补钙效果也不好,更别说喝骨头汤了。

通过以上分析我们知道,“肉汤”虽然美味,但并非如我们想象的那么有营养。建议大家:1.今后喝肉汤时可以将肉也一起吃掉,肉中含有大部分营养;2.肉汤不宜经常也不宜过浓饮用,每次一小碗已经足够;3.炖汤时间不宜太久,太久容易引起蛋白质变质。

(作者系国家二级公共营养师、运动营养师)

运动休闲

“一竿一丝一垂纶,青山绿水百鸟鸣。”这是只有垂钓才能带给人的享受,即使久坐之后并无收获,过程的幽静也是别有韵味。如今,盛夏将至,气温较高,白天阳光下的暴晒更是让人吃不消。因此,很多人在这个季节都选择了外出夜钓。

星空下的垂钓

■本报见习记者 王俊宁

繁华的闹市待久了,找一个清爽安静的地方,或是独自享受难得的静乐,或是约上三五好友一起领略“漫长的等待”,这便是垂钓的好处。随着人们生活节奏的加快,很多人都把垂钓当做缓解压力、培养心性的休闲方式。

“一竿一丝一垂纶,青山绿水百鸟鸣。”这是只有垂钓才能带给人的享受,即使久坐之后并无收获,过程的幽静也是别有韵味。

如今,盛夏将至,气温较高,白天阳光下的暴晒更是让人吃不消。因此,很多人在这个季节都选择了外出夜钓。夜钓就是夜间钓鱼,同样是钓鱼,白天钓鱼往往要担心日晒和高温,一不小心可能还有中暑的危险。另外,没完没了的电话也会打扰钓鱼的雅兴。

知名网络主持人王嗷嗷已有十几年的夜钓经验,“清静气爽的夜晚上邀三五好友,带上自己心爱的钓竿,来到市郊的渔场,凉爽的晚风吹着脸庞,看着清凉的水面和灿烂的星空,心中的烦恼便一扫而光了。”王嗷嗷说道。

王嗷嗷介绍说,夜间鱼儿爱上蹿到溶氧多的水面活动,因此夜间垂钓不宜在深水处,目标水深应在水面至离水面1.5米左右的水域。其次夜间鱼儿视力也比较差,为了吸引大鱼前来,应投放大量诱饵,而且诱饵应以味诱为主,须具备浓烈的香味或腥味。此外,夜间光线不好,垂钓者难以通过钓线、浮漂的变动来反应,因此主要根据鱼竿在手中感觉,垂钓之前应熟悉各类鱼儿咬钩的特点,个体的鱼咬钩后,握竿的手即有重物快速下坠感。一般的鲤鱼、鲫鱼等爱在吞钩后立即吐钩,掌握了这些特点,可在手感的基础上作出判断,采取相应措施。夜钓时要穿上上衣、长裤,裤腿袖口要用带子扎紧,衣服上的口袋要多,可分别存放物品。还有,选择合适的鞋子至关重要。还要多准备一些备用品,如电池、坠子、钓钩等。另外夜晚环境与白天不同,还要做好保暖、防蚊和其他安全工作。

“夜钓看似简单,其实学问多多。”王嗷嗷说,“一天夜钓至少要有两个人参加,准备应该在前一天下午开始,在垂钓前列出垂钓用品及食品等物资清单,照单准备以免遗漏,并要保证当晚的睡眠时间。”

王嗷嗷补充说道,夜间垂钓最好选择偏北风和偏东风的天气,并且要在日落之前到达钓场。天黑之前要选好钓位,调整好钓具,打好窝。晚上9点到12点鱼就开始觅食,只要你的窝料能诱



清静气爽的夜晚上邀三五好友,带上自己心爱的钓竿,来到市郊的渔场,凉爽的晚风吹着脸庞,看着清凉的水面和灿烂的星空,心中的烦恼便一扫而光了。

鱼进来,一般都是能够钓到的,这段时间是所谓的第一高峰期。凌晨12点到3点鱼是不怎么动的,这三个小时一般你可以休息,补一下小觉,不能睡太长。到了凌晨3点到5点起来甩竿。这时候你有可能有比较大的惊喜。凌晨5点过后可以再补一下觉,为6点到10点作好准备。

“钓鱼期间照明灯尽量少开。”王嗷嗷嘱咐说,“开了也不要在水面上晃来晃去,更不要直接照射窝点和钓点。这会使水下鱼群受惊,也会令

对面的钓友厌烦。除此之外,夜钓大都使用荤饵,钓到的多是肉食性鱼类,且个体都较大,要防止大鱼将钓竿拉入水中应带上竿套。用手竿者,浮漂应用夜光漂,用海竿者,海竿之间应拉开距离,其数量也不要过多。”

“夜钓和踢球一个道理,鱼儿拉钩有点像进球之前,你无法知道它到底会成功还是失败,这种喜悦而又刺激的感觉真是让人欲罢不能!”王嗷嗷这样说道。

链接

夜钓注意事项

1.水库夜钓,由于人少鱼稀,久无鱼汛,钓手可能很快放松警惕性,有的甚至进入梦乡。有了鱼汛,很可能就是“大个头”。如是大鱼咬钩,很可能将鱼竿拖走。为防不测,要将手绳挂上,宁可不要鱼,也要保竿。

3.夜钓要注意安静,禁止大声喧哗、高谈阔论。也要尽量避免发生不必要的声响。相反的是,我们有规律地打竿、提竿能够更好地引鱼。

4.如在垂钓过程中,发现不明物体,一定要先将强光灯打开,并手持猎刀。

5.夜钓好归好,但是不要影响正常的工作和学习。

6.在往返路上,一定要注意安全。

可保护心脏的四个生活习惯

一项较大规模的研究显示,只要改变四个生活习惯,即进行规律运动、遵循地中海饮食、维持正常体重以及不吸烟,就能保护心脏,还能减少死亡风险。

美国约翰·霍普金斯大学的研究人员对6200多名男女健康与生活习惯进行了研究,这些人年龄介于44岁到84岁之间,其中包含白人、非裔、西班牙裔以及华裔等种族背景,平均跟踪7.6年。

研究结果显示,只要遵循不吸烟、有规律运

用凉席不要选用价格低廉的草席,因为草席既容易生螨虫,本身也常常是过敏源;凡是皮肤过敏的人,必须选用精编细织的竹、藤凉席,开始使用凉席时,可适当服用一些抗过敏药物(如“敏迪”、“扑儿敏”等)。

“凉席皮炎”是因凉席材料而导致的凉席过敏症,一般来说,用绳、苇、草编成的凉席,容易使人过敏,而使用竹、藤编制的凉席,过敏者少。另外,受螨虫的叮咬也会导致皮肤炎症,从皮疹上常常可以看见针头大小的咬痕或擦点。

预防“凉席皮炎”,首先必须选择好凉席。家

女性更年期注意啥

1.合理调整营养,培养良好的饮食习惯。女性到了更年期,新陈代谢需求降低,雌激素水平下降,对体内脂代谢、糖代谢等产生一定影响,饮食安排要注意低热能、低脂肪、低盐、低糖,并注意增加钙的摄入量并补充抗氧化剂。

2.适当运动。女性到了更年期,好静不好动,是导致肥胖、心脑血管病、糖尿病和骨质疏松症的危险因素。每天运动至少30分钟。

3.充分睡眠,每晚睡眠7-8小时。睡眠除了可以消除疲劳,还与提高免疫力,增强抵御疾病的能力有关。

4.维护心理健康。更年期女性容易焦虑、紧张,要注意劳逸结合,以乐观的态度对待身体上

出现的暂时性不适。自己感到烦躁、抑郁时要进行自我调节和疏导,必要时进行心理咨询,及早排除障碍。

5.维持正常体重,保持正常体态。更年期女性若热量摄入过多,会增加体重,脂肪易沉积。人到中年,体重增加、腰围增粗是符合一般规律的,但在到达标准体重后,应及时注意控制饮食,以防体重继续增长。

6.注意个人卫生。特别是保持外阴清洁,勤换内裤。

7.和谐性生活。国内外许多性医学研究都证实,美满和谐的性生活,是更年期女性愉快渡过这片“沼泽地”的最有效的办法。

常吃油条易痴呆

夏季,很多人晨练后,为了节省时间,都喜欢吃两根油条,再配上一碗香甜的豆浆。油条虽然好吃,诱人食欲,但是在炸油条时,每500克面粉要使用15克明矾。

明矾的主要成分是硫酸钾铝,即含大量的铝,摄入过多不益于大脑及神经细胞,出现记忆力减退、智力下降、反应迟钝等症状,并有可能加快人体衰老过程和诱发老年痴呆症。此外,铝还会沉积在骨骼中,导致骨质疏松、骨折、关节疼痛等,铝

沉积在皮肤中,可使皮肤弹性降低,皱纹增多。

市售油条往往要反复利用炸过的剩油,这种经过高温的食用油含有许多有害物质,会诱发癌症。日常生活中应避免食用过多油炸食品,烘焙甜点也应该少吃。正常人吃油条每周不超过200克,糖尿病、心脏病患者还应减量。另外,人们应多吃些对心脏健康有好处的油,含有单不饱和及多不饱和脂肪酸的橄榄油、菜籽油等都是不错的选择。

警惕「肉汤」的诱惑

■李婷婷