

老年人不渴也要常喝水

5

养生之道



程凯 著
南京大学出版社友情推荐

内容简介

这是一本百年医学世家爷爷奶奶与孙儿们关于餐桌上养生温情细腻的对话读本,温暖而又实用。看似平常的饮食也蕴含着深奥的中医道理。饮食七律,就是有益健康的七个饮食养生原则和规律。虽然是七律,但可以用三个字来总结,那就是:食有节。掌握了养生道理的同时,其实不经意间也已在养生保健。

上期回顾

七情六欲,人皆有之,感情是一种本能的表现,无论喜、怒、哀、乐,抒发感情起着协调生理活动的作用。如果不能充分疏泄愤怒、悲伤、忧思、焦虑、恐惧等不良情绪,那将对你的身体健康影响很大,甚至会引起疾病。

热不灼唇、冷不冰齿,不仅仅是饮食养生的原则,也是为人处世、待人接物的原则。温暖的食物所温暖的也不仅仅是脾胃,还有食者的心。

正如祖父所期望的那样,我经过十年的努力,终于拿到了医学博士学位,成为了一名名副其实的中医人。

走上了这条路,才知道路上的艰辛。面对焦急等候的患者,你只能无条件地延长下班时间,认认真真地看完每一个人,拖着疲惫的身体回家;面对虚心求教的学生,你也只能一个问题一个问题耐心地讲解,任凭咽喉灼热得像在冒火;而科研工作更是要严谨细致,那些小白鼠可不怎么听话……

何况学海无涯,一针一师,一药一方,都要在平时注意积累和学习,因此每日回家的时间常不固定。每当时,父母就会打电话给我,问我几点到家。时间久了,体会到父母的担心,如果可能晚回家,我就会提前给家里打电话说明。可问题是,父母却总是追问到家的具体时间,这可难坏了,很多时候我也不能确定什么时候到家啊!可是他们似乎并不理解,还是每天打电话问,久而久之,我觉得他们这么做很多余。

终于有一天,我没忍住,说道:“爸爸妈妈,你们能不能不问了啊,我真的不能确定几点到家,事情没办完呢!再说有时候病人多,总要都认真给人家看完才行啊!”

“那你先估计一下告诉我们,然后确定准确时间了再告诉我们一下吧。”母亲和蔼地对我说。

“不好估计啊……”我有点不耐烦了,“万一到时候没回来,你们不是又要担心,再说,我晚回来的时候会打电话的,难道一定要精确到几点几分吗?差不多的时间可以了吧?”

“你妈是想让你一进门就能吃

上温暖的饭,不太烫也不太凉……”旁边一直没说话的父亲插话道。

一句轻描淡写的话,却一下子深深触动了,让我突然想起了儿时奶奶做的午饭,每一顿饭都让我觉得是那样的幸福。放学回来一进门就可以感受到那种适宜的温度,就好像要凉时食物热了妈妈给吹吹,凉了妈妈含在嘴里给暖暖一样……我心里一下子温暖起来。

从那以后,每次不能按时回家,我都尽可能估算出时间,告诉父母。而且,外出办事总是尽量赶时间,希望自己能够不“迟到”,按时回家吃饭。

民以食为天,你可以选择吃简单便捷的快餐,也可以享用豪华的盛宴,但无论是什么样的餐点,温暖的食物吃在嘴里,暖在心头,表达的,正是掌勺人的心意。

几年前,湖南电视台播出的韩国电视剧《大长今》着实火遍了大江南北。剧中长今使用了很多医学知识,其中有一个剧情不知道大家是否还记得。

长今被分配到韩尚宫处做宫女,韩尚宫用特殊的方法教导她:给师傅倒水喝。第一次,长今倒了一杯凉水,韩尚宫眼皮也不抬,说:“再倒一次。”第二次,长今换成温水,韩尚宫的反应依然是:“明天继续倒。”接连几天,长今不停地给师傅倒水,从冷到热,再到放入柳树叶等,绞尽脑汁之后,长今猛然想起母亲在给她喝水前总是先问她:肚子疼不疼?解手了吗?或者嗓子疼不疼?于是这一次长今也怯怯地问了韩尚宫这三个问题。经过询问,长今了解到师傅近日喉咙痛,上火,于是她倒了一碗加入了少许盐的温水,让师傅慢慢饮下,以润喉去火。韩尚宫笑了,长今终于给师傅倒了一碗合格的饮用水。

师傅的良苦用心是要让长今明白,凡提供饮食之人首先要树立正确

的心态,要了解你所提供食物之人的喜好及其当时的身体情况,有针对性地进食补疗。

今英和崔尚宫在两次御膳竞赛中都败给了长今和韩尚宫。论手艺,她们并不比长今和韩尚宫差,其实输掉的最终原因就是她们缺少做食物之人的诚意。

我们都不是掌勺之人,偶尔下下厨也是兴趣使然,也许并不需要多少对待食客的心意。但是正如妈妈想给我温暖的食物一样,你有没有给你的家人送上温暖的关怀呢?

脾胃容易被寒气、湿气困扰,暖食对它最有益。暖可温暖脾胃,增加消化、吸收食物的能力。暖不是烫,也不是凉,食物既不可以烫口又不能凉胃,以热不灼唇、冷不冰齿为度。

TIPS: 老年人喝水的学问

日常生活中,许多老年人平时不喜欢喝水,其实这是很不好。老人喝水其实很有学问,一般来说,每天喝1000~1500毫升的温水为宜。由于一次喝水过多会削弱消化功能,因此最好少量而饮水次数多。

为了避免夜尿多而不喝水,影响健康吗?

有些老人为了避免夜尿多,养成了睡前少喝水甚至不喝水的习惯,但这样其实对健康很不利。医学专家在分析心脏病及脑部疾病等老年人的重要死亡原因时发现,一天当中清晨是最容易发生意外的时段。心肌梗塞通常是在起床后的两三个小时之内发生,脑梗塞则是在天亮快起床前或刚刚起床后的时间里发生,而这两类疾病的发生都与血液浓缩引起血栓形成、将血管堵塞有关。而老人体内缺水是血液浓缩最直接的原因。

有些老人说:“渴了我自然会喝水,可不觉得渴,难道也要喝水?”

确实,老人不渴也要常喝水,特别是夏天,气温高,人体代谢旺盛,能

量消耗较大,出汗较多,而老年人体内水分比年轻人要少;加上人到老年,大脑对口渴的反应也较为迟钝,可能身体已经处于脱水状态而不自觉,所以老人在夏天最容易脱水。脱水会使血液黏稠,输向大脑的血液受阻变缓,发生中风的几率自然增高。研究发现,夏季易发生“热中风”,除了气温高的原因外,较低的气压也是诱发因素。

预防这类“中风”,首先要注意补充水分,“不渴时也常喝水”。有过中风史的病人,其家属要时时注意病人症状,一般来说,头昏头痛、半身麻木酸软、频频打哈欠等都是中风的预兆。这些症状明显时,一定要去医院就诊,切不可视作一般的感冒或疲劳。防暑降温要适时适中,饮食结构要科学合理,“保驾”药物要有备无患。

预防中风 头部五经

五指张开,分别置于前发际督脉、膀胱经、胆经的循行线上(中指位于头部正中的督脉线上,食指和无名指位于头部正中与额角之间内1/3处的膀胱经线上,拇指与小指位于头部正中与额角之间外1/3处的胆经线上)。五指指尖立起,用力点按5~10秒,使点按处出现明显的酸胀感,然后指尖放松,五指垂直向上移动约半厘米的距离,再次用力点按。如此反复点按。目前实际一直点按至后头部颅底,计为一次,共治疗20~30次。治疗时如遇某个部位的疼痛感较为明显,可用力按下后用指点按法一分钟,然后再继续如上操作。

一般情况下,可于每日清晨起床后对镜操作,可疏通头部经脉、清头明目、安神醒脑,不仅可以起到预防中风的效果,更可以使头脑清醒,从容应对一天的工作。而在其他时间亦可随时按按五经,时间可长可短,可以迅速缓解疲劳,使头脑清醒。

给毛主席写信成了我转运的开端

1

人物传记



王刚 著
江苏文艺出版社友情推荐

内容简介

在很多人眼中,他是传奇的,三十年来位居演艺主持界第一线,长盛不衰、绝无仅有;在很多人眼中,他更是神秘,三段婚姻、老来得子,却绝少绯闻;在朋友眼中,他绝顶聪明,博学多才,独善其身,桀骜不驯;在妈妈眼中,他是至孝的好儿子;在儿女眼中,他是仁慈的好父亲;他经历复杂,下过乡,串过联,当过兵,说过书,主过持,演过戏……他兴趣广泛:收藏、话剧、京剧、相声、朗诵、跳舞、器乐……他说自己一生可用“顽、痴”二字概括。现在,王刚把自己的人生故事写成了这本书。不逃避、不掩饰、不夸张、不矫情;真诚、真挚、真实、真心、真情!和您分享他的成长故事、传奇经历、生命感悟、成功喜悦,以及不为人知的无奈和辛酸。

早运·不安分的孩子

我小名儿“小宝贝”,大名“冬至”——因为我恰好生在冬至那天生。等到上幼儿园,爸妈将我改名“王刚”。我搞不清“早运较好”到底是什么意思,之于我个人,我觉得本人“早运”不错。但如果问到家人与外人的感受,那就大可商榷了。

所谓不错,我觉得童年的时光留下了很多美好的回忆。如果能像电影上那样穿越时光隧道,我倒再想活一回童年。

北方俗语:“七岁八岁讨狗嫌”,我四五岁就开始了。

我四岁上的幼儿园。进园没过半年,老师就判定我是个坏孩子——回想起来,那阵的我还不是一般的“皮”,真是憋着“坏”。幼儿园里玩搭积木,那不是一般的积木,每一块差不多和孩子一般高,搭起小房子真能钻进去。而每当“房子”建成,小伙伴们都高兴得在里面钻来钻去。等他们在“城堡”里玩到兴浓时,我真无邪地把“房子”推倒,不少小伙伴被砸得鼻青脸肿,哇哇大哭。等的就是这一幕,我张个大嘴,瞪着眼欣赏着他们的悲剧,乐得不行。

这种把自己的快乐建立在小朋友痛苦之上的“罪恶往事”,居然构成了我在幼儿园人生最富有冲击力的回忆。人之初,性本啥?我也为这段往事感到困惑。

不过,不管我怎样“淘”,我的学习成绩一直很优秀,教室后墙上的学习标兵榜上,写着我名字的小红旗总是高高悬在“金字塔”的顶端。这可能是我在同学中有点小威望的原因,也是老师对我的胡作非为能有一定限度容忍的原因。可是后来发生的一系列登峰造极的顽劣之事,使老师和校方对我失去了最后的信心。

六月中旬,南湖的水很凉很凉,

有两个同学说什么也不下去。我竟一把将其中的一个推下水去。凉水一激,可怜的同学抽筋了,张着双臂,大声呼救。开始,我还以为他是装的,因为我们经常这样做。“狼来了”的悲剧在人间重演,他挣扎一番,沉下去了,光冒泡,不见人,我才慌了。一个猛子扎下去,在几个同学配合下,好歹把他捞了上来……那可怜的家伙真不争气,回家便卧床不起,发了高烧,整整一个星期没上学。家长不干了,找到学校,还找到我父母进行“严正交涉”。

自此,我妈连去学校开家长会的勇气都没有了。

一系列“恶性事件”后,我备受孤立。因为,所有的同学都接到他们家长的“指示”:以后,绝不能再理王刚,免得也跟着学坏!被孤立的滋味是不好受的。

转运·给毛主席写信

人在寻找慰藉的时刻,总是把信任和情感倾注给他最崇敬的人,尤其是孩子。处于苦闷境地的我,不知怎么突然想起要写一封信,给这样的一个人。而我们那个时代的孩子,最崇敬的人还能有谁呢?李向阳!那是虚构的。“抬头望见北斗星……”对了,就给毛主席他老人家写信!

信的内容详细的记不得了,只记得大意是:敬爱的毛主席,我是长春北安路小学的王刚。我们要学习您老人家,在大风大浪中锻炼,勇敢地畅游长江,在雨中跑步,在闹市读书……还画了两幅水彩画。一幅是“我们一定要解放台湾”,画上前面是一个持枪的解放军,在解放军的背后,是中国地图。另一幅是小白兔吃萝卜。还找了一张我戴着红领巾,规规矩矩,和我妹妹在一起的照片。

我把信、图画、照片全都塞进一

个信封里,封好,贴上一张八分邮票。可地址该怎么写呢?犹豫了半天,我干脆写上:北京 毛主席收

第二天一大早,我双手把信塞进邮筒里。再过几天,我自己把这件事也忘了,随之一连串的打击又接踵而来:班学习标兵被撤掉了,学校足球队右前锋不让我踢了,合唱队的领唱也换人了。对于我以往犯的错误,学校作了最后的处理,“数罪并罚”,我被记了一大过。同时通知我爸妈,希望他们给我另外再找一个学校。这就等于变相开除了。

永远不能忘记1959年7月6日那一天,期末考试了,我很早就去了学校。令我惊讶的是,班主任老师一反常态地主动跟我打了招呼,还朝我笑,她说:“王刚同学,你来得真早呵!先跟我到教导主任那儿去一趟,好吗?”到了教导主任那儿,她也朝我笑,轻柔地拍着我的头说:“王刚同学,你家里有人在北京吗?”我说:“有,我四姑住北京。”她点点头,又说:“那你跟我到校长那儿去一趟吧。”我愣住了。我忽然觉得,完了,这回完了,肯定要被宣布正式开除了。

胡思乱想间,已经被带到了办公楼。校长笑着向我走过来,边走边说:“来,来,王刚同学,坐下坐下……”校长从桌子上拿起一个牛皮纸的大信封问我:“你们家有在党中央工作的亲戚吗?”我摇了摇头。“那这封信是怎么回事?”我接过那个大信封,上面用钢笔写着:吉林省长春市朝阳区北安路小学四年级二班王刚小朋友收。落款是几个红色的铅印大字:中国共产党中央委员会办公厅。我呆在了那里,一时反应不过来。校长问:“可以打开看看吗?”我木然答道:“可以。”

校长用一把剪刀,小心翼翼地剪开信封,取出一张很薄的纸,大

声念起来:

王刚小朋友:

你六月二十四日写给毛主席的信和寄给毛主席的图画照片都收到了。谢谢你。今寄去毛主席的相片一张,请留做纪念。希望你努力学习,注意锻炼身体,准备将来为祖国服务。

此复。并致,敬礼。

中共中央办公厅 秘书室
一九五九年七月二日

此时此刻,十岁的我好像长高了许多。我拿过这封信,不知看了多少遍,最后,毕恭毕敬地给校长敬了个礼,转身跑了出去。

这事在全校范围炸了窝。大家议论纷纷,喧嚷嚷嚷的,尽是溢美之词。这件事很快传到区里,区上说,这不仅是你们学校的光荣,也是全区的光荣。市里也带下话来,这不仅是你们区的光荣,也是我们全市的光荣。我开始“转运”了,那段时间,我成了学校的“王牌学生”。

在以后的很长时间内,这封信成为一个孩子心灵的慰藉。中办的回信中最后提到:希望你努力学习,注意锻炼身体,准备将来为祖国服务。我于是异想天开:“准备将来为祖国服务”?唔,有深意,大有深意呀!为什么要强调“为祖国服务”呢?这可不是随便写写的。“祖国”是针对“外国”而言,而这两者的纽带是外交官;中国的外交官在国外工作,最能体现“为祖国服务”——不愧是中央来信啊,水平就是高。

就这样一句话,这么丰富的解读,竟然给予我莫大的激励。我从小立志,做一名驰骋世界舞台的外交官。如果说这个志愿在上小学乃至初中时,还处在朦朦胧胧的阶段,等上了高中,当我的英文成绩已“无人望其项背”时,就非常清晰明确了。