

健康星闻



文/王泽 刚刚离世的金庸享年94岁,以高龄作古的他生前一直保持了一份顺应自然的心态。他曾说过,《天龙八部》表达了我对人生的部分看法。我们中国人认为,虽然死不可避免,但生时应该过得好好的,应该去帮助别人,心平气和的,讲究中庸之道。

正是这种人生观指导着金庸,万事不强求,能有所作为当然好,不能也没有关系;重要的是寻求内心的闲适,要自己获得满足。他曾提到这样一个例子,到北京看到一个朋友生活虽不富裕,但一家人和睦相处,其乐融融;而一

## 金庸:活得心平气和 走得潇潇洒洒

位香港的朋友虽家财万贯,却烦恼缠身,不得安逸。他说还是北京那个朋友过得好一些。

金庸先生在世时总戏说道:我的身体一向还好,但并不像有的媒体说的那样功夫了得,其实我不会功夫,一点也不会。1995年在香港家中突发心脏病,院方尽了最大努力,成功地进行了小球弹性通塞手术,使他转危为安。许多人到医院看他,问候他,使他深刻感到真情的可贵。“倘若没有这样一次死里逃生的厄运,自己还不知道。以我这样的性格,平日很少对人热情流露,居然还有许多人关心我,真心地爱我……我心肌虽然坏死了16%,心中的温暖却增加了160%。”

每日绕圈散步,走45~50分钟。不过,散步并非步伐缓慢,而是要达到有急促呼吸的急步,直到出汗为止;至于太阳过猛或下雨时,则会留在家中踏健身单车30~45分钟。这是金庸老年时很健康的生活方式。

品茗绿茶是金庸先生的又一养生之道,他

对绿茶有一定的研究,他说:“最好的绿茶茶叶是鲜嫩的,清明之前便要采下。饮茶与养生是相通的,茶可以使人怡神健脑,这一功能恰是养生所需要的。但我以为,喝茶的量不要太多,就如我每日的食量亦很少,尤其是淀粉、蛋白质食品均会吃少一点。我认为人遇上困难事,愈轻松愈容易应付,愈紧张便愈难应付。无论看书还是写书法,都会令自己的生活变得轻松,达到保持健康的目的。”

金庸还对围棋很有兴趣。他说自己的老师是聂卫平,曾向他鞠躬拜过师,可惜聂卫平没有时间教,自己也没什么进步。水平止步于业余围棋六段。金庸说中国棋院所有的职业棋手都与他下过棋,教过他,所以教过他的老师的段位加起来,可能是世界最高的。在金庸的许多作品中也都写到了围棋,《书剑恩仇录》中陈家洛下围棋,用棋子做暗器;《笑傲江湖》中的黑白子痴迷围棋;《天龙八部》的玲珑棋局等,不同的人物下围棋体现出了不同的性格。

曾有人在报上对金庸的小说进行了刻薄的嘲讽。当时,许多人都认为金庸会大动肝火。但恰恰相反,金庸没有拍案而起,而是向媒体发了一封特别温和的公开信:“……上天待我已经太好了,享受了这么多幸福,偶尔给人骂几句,命中该有,也不会不开心的。”轻描淡写,泰然得很。这是一种很可贵的品性修养。这种修养是极宝贵的财富,是情志养生的至高境界,达到这种境界的关键就是要具备“八风吹不动”的心理素质。金庸在信中对“八风吹不动”的境界做了自己的解释:“佛家的‘八风’,是指利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐,四顺四逆一共八件事;顺利成功是‘利’,失败是‘衰’,别人背后诽谤是‘毁’,背后赞美是‘誉’,当面赞美是‘称’,当面骂詈攻击是‘讥’,痛苦是‘苦’,快乐是‘乐’。先哲教导说,应当修养到遇到八风中任何一风时都不为所动,这是很高的修养。”金庸说自己朝这个境界不断努力,就一定能活得健康潇洒,不会随随便便被不如意的事情生气。

## 民间土方法巧治便秘

随着生活水平的提高,饮食结构的变化,工作压力的增大,精神和社会等因素综合的影响,近年来发生慢性便秘的人群越来越多,有数据统计,在中国每三个人中就有一人可能正在遭受便秘的困扰。

便秘了怎么办?吃太多的药总是有副作用,下面给大家推荐几种民间土方法,既能治疗便秘又能补充营养。

蜂蜜黑芝麻。蜂蜜100克,黑芝麻76克,把芝麻捣烂,搅入蜂蜜中用温开水送服,每日早晚分服有效。

香蕉糊。香蕉1~2枚,剥皮。放碗中加开水少许,捣成糊状,冲入白糖10克,调匀,随意喂服。每日1~2次,疗程不限。

西梅汁。天然西梅汁中含有丰富的水溶

性的天然果胶纤维和不溶性的植物纤维,可以有效增加肠道的运动能力,增加排便次数。

蜂蜜香油汤。蜂蜜30克,香油5克,白开水100毫升。将蜂蜜、香油倒入碗内,搅拌均匀,加入温开水即可。每日晨起服食。益气润肠,用于气阴两虚引起的便秘。

冬瓜瓢。冬瓜瓢500克,麻油15毫升。冬瓜瓢水煎取汁300毫升,冲麻油服之,主治便秘,尤其老年性便秘。

鲜土豆汁。300克鲜土豆去皮切碎,用干净的纱布包好挤汁,饭前服用1~2汤匙,每日2~3次,适用于习惯性便秘。

饱受便秘之苦的人可以试试这几种民间土方法,也许会有一款适合你呢。

## 不吃晚餐减肥不靠谱

如今,越来越多的人选择不吃晚餐来减肥。不吃晚餐的确会让体重减轻,然而不吃晚餐减下去的不是“肥”而是水。

仅靠不吃晚饭,很难减掉脂肪,虽然体重是轻了,但接下来就是可怕的反弹。事实上,靠不吃晚餐不仅不能减肥,还要小心疾病找上门。

首先,长期不吃晚餐会影响健康。胃会不断分泌胃酸,不吃晚餐容易患上胃溃疡,得不偿失。

其次,节食会降低基础代谢。基础代谢可以通俗的理解成,每天消耗的最小热量值,降低基础代谢这是自身的一个防御,减少了摄入的能量,身体很聪明地将基础代谢自然降低,一旦恢复吃晚餐,而消耗没有改变,那么剩余的能量储存起来变成脂肪。

吃对晚餐才能减肥。第一,晚餐不宜吃得过晚。晚餐时间要距离睡觉时间大于三小时,也就是说如果晚上11时睡觉,那么晚餐不要超过8时,让人有充分的时间去消耗摄入的能量。第二,晚餐不要吃得过饱。七八分饱刚刚好,不要吃撑。第三,晚餐要清淡为主。晚餐要少油少盐,摄入油脂容易引起血脂异常,进而引起动脉硬化和冠心病。第四,饮食顺序要牢记。如果有汤,可以先喝汤,喝完汤后再吃青菜,肉类,最后才是吃主食。第五,晚餐吃这些可以减肥:如果白天蔬菜吃得少,晚餐可以多吃蔬菜,适当的瘦肉、鱼类,多一些含有膳食纤维的食物,如红薯、土豆、青菜、水果等。

“爱美之心,人皆有之”,追求瘦的过程中一定不要丢掉健康。

# 新教材全解

### 2018年百位名师合力修订 升级改版

教师有了它

分析教材更透彻,课前提课更轻松,上课讲解更有效

学生有了它

预习课文有目标,听课学习有头脑,学习成绩步步高

家长有了它

不用再花冤枉钱,家庭辅导有方向,孩子进步心也欢

《新教材全解》是根据新课标教材编写的,2018年由一线名师全新升级修订的一套优质图书,丛书按老师讲课和学生学习的顺序对教材进行全方位讲解。每课的题目、背景讲深讲透,为深入理解课文内容做准备;每课内容进行详细分析、讲解,难点、重点进行逐一梳理归纳,升华对教材内容的理解和感悟;每课练习逐一进行精心指导,科学地点拨并给出合理的答案。

总之,《新教材全解》做到了教材内容全解、教材习题全答、教材资料全有。

上海名师

耗时五年

倾力打造

畅销十年

地址:仙霞西路779号3号楼 电话:52161710 传真:52161711 邮编:200335 Email:dfcxbgg@dfcxb.com 国内统一连续出版物号:CN31-0041 广告许可证号:3100520130006 周二、周四、周五出版 年价120元