

口头禅蕴含不少养生道理



口头禅

“随便”“我年纪大了”……几乎每个人都有口头禅。在医生们看来，一些口头禅里蕴含着不少养生道理——有的口头禅能反映健康状况，有的口头禅会伤身催人老。

常说“我年纪大了”加速衰老

“现代人的口头禅负面的居多，积极的少。”上海市心理行业协会会长王裕如说，比如大家都爱说的“随便”代表的是一种放弃和消极心理。医学专家表示，有些口头禅不仅会影响心情，甚至会加速衰老。

常把“年纪大了”挂在嘴上，大脑会“信以为真”，分泌促老化激素。建议适当给自己一些积极的心理暗示，如对外把年龄说小10岁，如60岁的人可以介绍自己“才50岁出头”。

还有人喜欢说：“好啦，脑子不好使了。”事实上，最新的一项研究指出：直到90岁，健康人的脑内仍会有新的神经元持续发育。建议老年人平时多玩玩游戏、玩具等锻炼大脑，如多玩积木、拼图等。

还有人常说：“年轻人做的

事，我就不凑热闹了。”其实，上了年纪更应尝试新事物，多与年轻人交往，与年轻人结为忘年交，可延缓心理衰老。

“多喝热水”有时确实管用

生活中，只要有人感冒、拉肚子，伴侣可能会叮嘱一句“多喝热水”。在有的人看来，“多喝热水”代表漠不关心。然而在中医看来，“多喝热水”确实管用。

广州中医药大学第一附属医院治未病科主治医师金燕说，像老人、小孩、产妇等肠胃功能较弱的人群，在某些寒性疾病的治疗中喝些热水，可起到辅助治疗的作用。比如风寒感冒，多喝热水可以加速血液循环、抗击病毒，有助于退热，喝热的姜汤则可驱散风寒。如治疗外感风寒的经典名方“桂枝汤”，在服用方法上就强调喝热稀粥来辅助发汗解表。而女性在月经期间出现小腹冰凉，多喝热水有活血化瘀、缓解疼痛的作用。

不过，金燕提醒，热水不代表滚烫的水，而是喝35~40摄氏度的水最为适宜。

“气饱了”赶紧推揉胸背

一家人在饭桌上偶有拌嘴、小争吵的情况很常见，这时，你可能会听到对方突然来一句：“不吃了，气饱了。”

浙江杭州市医学会消化分会副主任委员陈建永说，生气确实会影响肠胃功能，生气后没胃口吃饭，是因为精神因素影响了神经支配，使得胃肠道蠕动减慢，随之扩张。很多人在生气时，还会引发胃痛。这时，建议推揉胸背来缓解不适。具体操作方法是：用手指点按膻中穴（两乳头连线中点）、天突穴（胸骨上窝正中凹陷处）、背部的膈俞穴（第7胸椎棘突下，正中旁开1.5寸）、脾俞穴（第11胸椎棘突下，正中旁开1.5寸）、胃俞穴（第12胸椎棘突下，正中旁开1.5寸），每穴按压1分钟。如果觉得膈俞、脾俞、胃俞这三个穴位不好找，则可以推擦背部。俯卧，让家人用手掌根部沿脊柱两侧由上向下推擦，左右各推36次，就像搓澡一样。

（据《广州日报》《杭州日报》）

老伴老伴，分离式相伴

近十多年来，老伴既当“月嫂”，又做“家政”，多次常驻远在外地的两个儿子家照料孙辈。因老家还有高龄老母需要我照顾，我们两口子过上了牛郎织女般的生活。

随着年龄增大，老两口相互依赖的程度似乎也与日俱增。分居两地的频次多了，每回团聚，总少不了感慨一番。前不久的一次，印象特别深刻。

去年7月下旬，老伴去南方带二宝，今年元旦前夕归来。离家5个月，日积月累堆积起来的杂务不少。

乡下老屋紧靠余丰河边，河滩上枯树树枝移位，必须尽快处理。老伴到家后次日，就急匆匆下乡，手持斧头砍枯树枝，挥汗如雨。

10年前办的护照早已过期，去政务中心办新护照。录指纹排了半天队，老伴的指纹印却没有一个清晰的，只好放弃。回家路上，一向低调的老伴自我表扬：“还是我对家庭贡献大吧，你看看，不只是两手长满老茧，连10个指纹印全都被磨光了！”

三室两厅的房子，我平时扫地只是画个地心。老伴是必须要进行大扫除的，而且根本不用扫地机器人。在她眼里，不管干什么活，人力才是最绿色的。

……

回家10天，白驹过隙。又要去南方了，老伴读着我写下的《一个人的中秋》《一个人的生日》等见报的文章，喃喃自语：“让你吃苦了，等到二宝再大些，带回南通来，我们就又在一起了。”但愿吧。中国式的父爱母爱若此，老来分离式相伴，还会有。这道人间难度最大的家庭情感类选择题，从来就没有过标准答案。

（江苏南通 瞿光唐 72岁）

祖孙乐事

校花

孙女长得乖巧可爱，非常逗人喜欢，走在外面常常被人夸是小美女。有天我说：“宝宝，你长得真漂亮。”

孙女羞涩道：“爷爷，那你看我像什么花呀？”我信口开河：“桃花、梅花都不像，而像今晚吃的菜豆花。”

孙女白我一眼，生气地说：“爷爷，你说高档点嘛，同学们叫我校花呢！”

（重庆 陈世渝 62岁）

爷爷的儿子

礼拜天，儿子媳妇带着小孙子来看我和老伴。到吃饭的时候，老伴和儿媳把做好的饭菜端上桌喊我们吃饭，我和小孙子过去坐下，但卧室里玩手机的小孙子磨叽着没出来。我对小孙子说：“喊你爷爷出来吃饭。”

小孙子气哼哼地跑到卧室前推开门大喊：“爷爷的儿子，快出来吃饭。爷爷都生气了！”

（新疆哈密 汪小弟 62岁）

风真坏

今年4岁的孙子常住县城，清明节回家，我带他到田地里拔野菜。风呼呼地刮着，一位驼背的老爷爷和我们打着招呼从我们身边翘翘翘地走过……

老爷爷还没走多远呢，孙子就趴在我耳朵边小声说：“爷爷！风真坏，它把这个老爷爷的身子都刮弯了！”

（山东临朐 王振千 60岁）

黄天骥：兴趣是最好的保健师



耄耋之年重回讲台

黄天骥现在忙着做研究和教学。80岁的时候，他重新回到大学讲台，为学生讲述唐诗宋词之美。黄天骥说，自己懂得忙里偷闲，给头脑放松。放松的方式，就是著书。去年，15卷近500万字的《黄天骥文集》才刚刚问世，由他担纲主持的国家重大攻关项目——《全明戏曲》编撰又要进入尾声，有望年内出版。近年来，他所写成的书，都是自己一个字一个字敲进电脑，“锻炼了手指和大脑”。黄天骥说，一天到晚在书堆里生活，身心没有其它多余的负担。

兴趣广泛，最爱当合唱指挥

黄天骥生活规律，兴趣广

泛。他每天早上6点半去游泳，七点多吃早餐。黄天骥说，游泳已不仅仅是一种体育锻炼方式，而是生活中不可或缺的组成部分。他还经常在学校骑脚踏车，家人担心有危险，把钥匙藏起来，他又找了出来。黄天骥还是学生合唱队的指挥家。原来，年轻时，黄天骥本来想去中央音乐学院学音乐，只是由于家长的反对才上了中山大学中文系。但他对音乐的热爱始终不减。上世纪60年代初期，他曾为中山大学师生创作《虎门颂》，并亲自担任指挥。之后的几十年里，中文系的学生总是在校园歌咏比赛中获得冠军，他们的指挥都是黄天骥，“乐在其中，生活就会有趣”。

（据《南方都市报》）

中国戏曲研究领域德高望重的学人黄天骥今年已84岁高龄。花甲之年后，他反而越忙越有活力，迎来创作力大爆发。近10年来，他写了近千万字的书，“我一天到晚在书堆里生活”。