

在中国传统的文化中，每一位中国人对养生都有自己的认识。而日常中的一日三餐、作息时间都与养生息息相关，到底哪种养生更适合你呢？今日，小编带您看看几位名人的养生秘籍。

## 道法自然得永年 跟着名人学养生

□刘锴

### 袁隆平：三点葆年轻

“杂交水稻之父”袁隆平今年86岁，依然体态清瘦，步履稳健，思维敏捷，谈吐幽默。不少人形容袁隆平是“80岁的年龄、50多岁的身体、30多岁的心态”。谈到自己的年轻秘诀，袁老自谓有三条：一是心态好，性格乐观、开朗，不为小事斤斤计较。二是生活有规律，坚持体育锻炼。从事水稻研究的他热爱工作、热爱田野，常年坚持下田。另外，他还夏天坚持游泳，冬天坚持打球。三是饮食清淡。日常饮食以素食为主，荤菜吃得不多。

### 季羨林：“三不主义”

“兼容百家、学贯中西的学界泰斗、国学大师”季羨林总结出自己的一套养生之道——“三不养生法”，即：不锻炼，不挑食，不嘀咕。

不锻炼。季老反对为锻炼而锻炼。他认为人生的第一要事是工作，如果将大量时间用于锻炼身体，这对于他来讲实在是本末倒置。在日常生活中，季老并不排斥锻炼，他年轻时就喜好游泳和打乒乓球。上了年纪之后，在繁重的工作之余，他有时也忙里偷闲地到北大未名湖畔去散散步，以松弛身心，养精蓄锐。季老一生勤于思考、

笔耕不辍，这对于人的大脑来讲，正是最好的锻炼方法。

不挑食。不挑食、不忌口反而保证了营养均衡。在饮食上，季老一贯的做法是不挑食、不忌口、不吃补品。老人全家的生活都十分俭朴，平时吃的都是普通的家常便饭。他的早餐非常简单：几片烤馒头或面包片，一碟花生米和一杯清茶。午、晚两餐也是以素菜为主，较少肉食。老人这种不挑食、不忌口的饮食习惯，使他平时所吃的食物品种多而杂，从而保证了各种营养充足，均衡补充于身体。

不嘀咕。“不嘀咕”指的是季老先生心胸开阔，从不去纠缠那些想不开的事，从不为自己的健康怕这怕那。他最反对有些人在日常生活中对自己百般禁忌：吃鸡蛋怕胆固醇，吃肉怕高脂肪，吃饭又时时计算热量，就连吃水果也要消毒几遍。嘀咕来嘀咕去，钱花了不少，自己却落了个瘦骨嶙峋外加营养不良。季老说自己“心里没有负担，胃口自然就好，吃进去的东西都能很好地消化、吸收和利用。再补之以腿勤、手勤、脑勤，自然百病不生了”。

### 王蒙：轻松自在

今年82岁的中国严肃文化代表作

家王蒙平时很注重自我保健。他认为从事写作的人，应该注意劳逸结合，该玩就玩玩，该放就放放，该赶就赶赶，该等就等等，永远不气急败坏，永远不声嘶力竭。“我很喜欢很向往的一种状态叫做安详。安详属于强者，浮躁流露幼稚；安详属于智者，气急败坏显得可笑；安详属于信心，大吵大闹暴露了其实没有多少底气。”

王蒙寻求轻松的方式很多。有时写累了，他就去听听音乐。无论是西洋古典交响音乐，还是民族民间音乐、现代通俗歌曲，他都喜欢。他把听音乐称为“灵魂的洗澡”。王蒙也像常人一样自求多福长寿，先前他烟抽得很多，1978年与烟彻底决裂，至今未再染指。王蒙喜欢旅游，“我和旅游业有着特殊的缘分，至今已到过我国除青海外，包括台湾在内的所有省城，并走访过28个国家和地区，对各地的民风民俗、名胜古迹写下过诸多文字。我经常外出走走。我的心实际上是静的。”

### 张光斗：“一二三四养生术”

著名水利科学家张光斗是我国水工结构和水电工程学科的创建人。1958年负责设计了我国华北地区库容最大的密云水库。

生活中的张老，把保健纳入日常的生活，并归纳为“一二三四养生术”。

一贯知足。知足者常乐，乐为长寿之要诀，张老在生活中一贯知足，遇事正视现实，在现实生活中获得乐趣，以平和之心颐养天年。二目远眺。张老的二目远眺是指“高瞻远瞩”。他认为，人生不可能一帆风顺，遇到烦恼事，需要站得高一点，看得远一些不能目光短浅，见小利而忘大义。三餐有节。张老认为，人到老年以多餐少食为佳，不偏食，有节制，有规律，饱一餐、饥一顿，最容易伤胃。生活中，张老很爱吃五谷杂粮，“五谷杂粮可补充人体所需的多种维生素，能够延年益寿呢！”四季不懒。张老结合自己的身体条件，选择了适合的锻炼方式，而且做到了坚持持久，四季不懒。

## 心理咨询

### 孩子可能早恋， 家长该如何沟通？

□本报记者 闵丹

**职工问题：**我家孩子今年上初二了，是一个性格很阳光的男孩，喜欢打篮球和弹钢琴，学习成绩也不错，亲朋好友都很喜欢他。但是这几个星期，他变得闷闷不乐，问他也不说，我们就向老师了解了一下情况。老师说，他和隔壁班的一个女孩有早恋迹象，最近两个人可能闹矛盾了，希望家长和老师配合，一起处理好这事。他爸爸觉得只要不影响学习成绩就无所谓，我觉得还是需要管管，但是我们都不知道怎么开口。

**北京市职工服务中心心理咨询师：**中学阶段的学生正处于青春期，身体上生长发育迅速，心理上由小学阶段的疏远、回避转变为渴望接近异性。青春期的孩子喜欢异性的这种朦胧的性意识，和成人有意识地追求异性有本质区别。作为家长，不要心急，切忌用高压政策斥责孩子，这会导致孩子产生逆反心理，变成早恋的“催化剂”。但是也不能因为不影响学习成绩就放任不管。所以，建议您经常主动和孩子沟通，和孩子对与异性交往的时间、地点、交流的话题、内容做一个君子协议，让他学会自尊、自爱 and 自制，协助他订立学业与生活的近期目标、远期目标，将时间和精力放在实现目标上，鼓励他参加集体活动和体育锻炼，结交更多朋友，从而充实自己。

对于孩子早恋后的沟通，专家建议：首先，青春期的少男少女彼此爱慕、彼此向往是性心理发展的正常表现，这种感情非常单纯，尽管在行为表现上，有类似成年恋人间的举止，但还只是一种对异性的朦胧的爱慕和向往。青春期的爱慕并非建立在对双方肩负的责任和义务上，所以早恋充满变化，一般不会持续很长时间。

其次，学业繁重、家庭破碎、人际冲突等问题都会导致孩子通过早恋寻找精神慰藉，而青春期的孩子极易受网络、影视、书籍等影响，出于模仿心理，想亲身体验恋爱。家长要分清原因，冷静对待。

最后，对于青春期的早恋问题，家长与学校应本着尊重、体谅、保密的原则，以“堵不如疏”的指导思想，采用合理的方式与孩子诚恳地沟通，科学、智慧、妥当地对孩子进行教育和引导。

免费职工心理咨询在线服务  
www.bjzgxli.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804  
本版E-mail: ldzzmys@126.com

## 养生食谱



### 荠菜百页卷

**做法：**首先是将荠菜用清水洗干净，然后烧熟了切成末备用。再用热锅将松仁炸熟与刚刚的荠菜搅拌，再加入适量的盐、味精、麻油。百页一切二用滚水烫泡后冷开水激凉沥干。卷上荠菜馅，斜切收装碟。

**作用：**此菜明目、降压。适合春天食用。



### 菜心炒虾皮

**做法：**白菜心洗净切成段，虾皮3汤匙用水略冲洗。炒锅上火，放油烧热，加入虾皮，适量蒜蓉，白菜心炒匀，炒至菜熟，不需调味即可上桌。

**作用：**此菜有开胃，润肺的功效，其丰富的钙，磷，蛋白质及维生素对体弱乏力，腰酸足软有一定的疗效。秋冬，初春食用最佳。



### 当归枸杞粥

**做法：**用当归15克，枸杞10克，白米适量。将当归放入带盖的容器内，注入热水、使之膨胀，然后取出切成薄片。共同放入慢炖锅中，煮至烂熟。

**作用：**当归性味甘、辛温，有补血活血的作用。枸杞能够滋补肝肾、益精明目，增强人们的免疫力。