

于新海:养生贵在养心

当前,养生已经成为了一种潮流,保健也逐渐变成一个新的行业,但在今年75岁的于新海看来,养生就是养心。“只有心安才能健康长寿。”于新海说,他每天在家看书、练字、写诗,生活过得平静而满足,“其实,做这些事情都是在养心,也就是养生。”



于新海在练习书法。

□文/图 本报记者 张玲玲

1 坚持练习书法

近日,记者见到于新海时,他穿着蓝色大衣,戴着黑色的棒球帽,一双慈善的眼睛炯炯有神。虽然今年已经75岁了,但他腰板挺得笔直,走起路来步伐矫健。于新海家中的客厅、餐厅和卧室里,都挂着他的书法作品和绘画作品。

因为喜欢书法,于新海曾连续三年到山东省临沂市参加全国书圣艺术节。“参赛者都是来自全国的大家,有一年,我在现场观赏时,看到有人缺席,就上前拿起毛笔,书写了一首北宋文学家曾巩的散文

《墨池记》,结果被主持人选中,说全场只有我的作品内容是与王羲之有关。”于新海说,在艺术节现场,不少人争相要求收藏他的书画作品,后来,还有一位临沂的书法爱好者专门来漯河向于新海请教书法。“我写书法纯粹是爱好,不图名利。”于新海说,他从5岁开始练习书法,到现在已经坚持70年了。写字跟做人一样,写字不能出方字格,就像做人不能出格一样,只有品德好了,才能写好字。如今,每天早上起床简单活动后,他都

要写字,一边研墨一边想要书写的内容,研好墨就开始写,每天写一个半小时左右。其实,写书法也是锻炼身体的一种方式,而且要静下心来,心无杂念。

在于新海及其朋友看来,他的书法作品与别人有很大不同。“他做人率真,字也写得自成一格,看起来与众不同。最主要的是,他每写一幅作品,都会将自己对作品的理解标注在上面,让人回味无穷。”于新海的朋友董安君说。

2 创作诗歌作品

退休前,于新海是一位语文老师,会背诵很多古诗词。“我爷爷是文人,二三岁时教我学儿歌,四五岁学《三字经》《百家姓》《弟子规》,还有猜字谜等,这些都算是韵文,我小时候就这样玩着、学着、唱着,度过了一个幸福的童年。”于新海说,虽然当时不知道那些韵文的意思,但已经刻在了心里,也让他与诗歌结下了不解之缘。随着年龄的增长,慢慢理解了上下、古今、贤孝的要领,一辈子也忘不了。他至今记得7岁那年自

己随手写几句话,“当时去外祖父家送蒜,家中无人,就在门上写道:‘今天是个星期天,李村外甥来送蒜;大门锁着进不家,蒜挂树上转回还。’外祖父家都称我小诗人。不过,那也就是写着玩的。”

退休后,热爱诗歌的于新海有更多的时间创作诗歌。翻看于新海整理的诗集,创作的诗歌内容有人生经历、生活感悟、时事热事、参观景点等各个方面。“天生我材必有用,风霜磨难仍从容。自强不息是天

道,莫以成败论英雄。”这是于新海创作的一首人生感悟。

2013年,已经70岁的于新海决定学习电脑。对于自己学电脑一事,他还写了一首《学电脑》:儿时喜看西游记,羡慕孙猴有本事。上天下海一瞬间,随意变化笑嘻嘻。如今有了高科技,昔日神话成现实。七十老汉学电脑,学会电脑好应时。“虽然退休了,但学习是我终身的爱好,随着计算机的普及,我也要与时俱进,不能落伍了。”于新海说。

3 养生就是养心

于新海告诉记者,他自幼就喜欢看《西游记》,如今自己也数不清看过多少遍了。“小时候看《西游记》就是看个热闹,羡慕孙悟空的本领高强;后来,慢慢地被孙悟空乐观的心态感染了,九九八十一难,无论面对怎样的困难和挫折,孙悟空从不气馁,积极应对,最终总能顺利解决。看得

多了,也学会了像孙悟空一样乐观地生活。”于新海说,回首他的人生历程,不管是工作还是生活,遇到的所有挫折他都从容应对,最终克服困难。“曾经由于历史原因,我被迫离开学校,到西平谋生,虽然离开了讲台,但农活儿样样都学,样样都会。后来重返学校,我依然可以把班级管理得

井井有条。”于新海说。

退休后,《西游记》这本书在于新海眼中成了一本养生书。“俗话说,病从口入,我却觉得病从心入。纵观《西游记》里面的妖魔鬼怪,全都是因为心术不正而产生的,都没有好下场,所以,养生贵在养心,只有心安理得才能健康长寿。”于新海说。

本版征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐,拓展自身的兴趣爱好,展现快乐的老年生活;或在养生与保健方面有独特的理念的方法;或别具情趣,在生活的某方面有特长和“绝活儿”;或老年夫妻相濡以沫、相互扶持,有着感人的爱情故事……如果你身边有这样的线索,请联系我们。电话:15839581210

养生保健

板栗炖羊肉调理腰膝酸软

腰膝酸软是中老年人常有的病症,常伴有神疲乏力、少气懒言、怕冷等症状。在此推荐一道食疗方,取羊肉100克切小块,板栗15粒去壳,一同下锅,放入少量植物油(最好是芝麻油,因其有补肾之效)

和黄酒微炒,再加水炖煮至肉熟,适量加盐、姜葱等调味品。本汤可佐餐食用,或早饭前喝汤食肉,1周吃3次,连吃2周,相关症状可得到明显改善。

晚综

把玩核桃能助眠缓解气喘

中医常说:“东方欲晓鱼际白,水之阳兮腾达天,失眠早醒肺火盛,掐且揉兮救心丸。”一句话便道出大鱼际不仅能反映身体情况,常按揉还可以缓解心脏、脾胃不适。

有些人的大鱼际颜色赤

红,可能是肺经有热或胃肠有热。肺经有热,可饮用菊花茶或竹叶茶;若胃肠积热,可饮用绿茶,或吃绿豆粥、薏仁粥。

平时,把玩核桃按摩大鱼际,不仅助眠,还能预防感冒,缓解气喘等问题。

晚综

多吃阳光直照食物能防癌

作为我国航空生物医学工程的创始人,中国工程院院士俞梦孙有一套自己的健康理念。82岁的他,如今致力于宣传健康科普知识。他常分享自己的养生故事,以此来说明“健康的主人是自己”。

泡热水脚调理好失眠。俞梦孙经历过两段严重的失眠折磨期,他于是开始研究睡眠问题。后来他发现,只要用热水泡脚,泡到额头微微出汗的程度,可以做到不吃安眠药就能睡着。几个月后,他就丢掉了安眠药。

负熵饮食,病不入口。在俞梦孙看来,现代人的饮食陋习太多,导致病从口入。他在

多个场合推崇负熵饮食,“简单来说,就是多吃阳光直接照射的食物,大棚蔬菜、工业化养的猪及鸡鸭等都不属于负熵食品”。俞梦孙解释,即使不能吃到太阳直接照射的食物,也应多吃五谷杂粮和瓜果蔬菜,最好吃以草为主食的动物,比如牛肉、羊肉。

经常做内脏运动。俞梦孙还推荐常做内脏运动,比如半夜醒来或打算起床时,花上几分钟做一做以腹部呼吸为主的运动,可以很好地调养五脏。再如走路时提提肛门,能促进局部血液循环,有效预防和治疗痔疮。

据《中国科学报》

冷知识

两个鼻孔让嗅觉更立体

人只有一根气管,呼吸只需要一个鼻孔就够了,为什么需要两个鼻孔呢?原来,两个鼻孔的气流速度不一样,一个速度快,一个速度慢。美国斯坦福大学的研究员发现,同一种气味进入两个鼻孔时,会产生不同的效果,一个鼻孔嗅出的味道较浓,另一个鼻孔嗅出的味道却较淡。用两个鼻孔来嗅气味,能让我们的嗅觉变得更加立体。

怕冷还是怕热大脑说了算

人类怕冷还是怕热,其实是由大脑决定的。在每个人大脑的下丘脑前部,都有一个“中枢温度感受器”,那里分布着“热敏神经元”和“冷敏神经元”,它们能感知大脑内部的温度变化。因为大脑不同,所以在日常生活中,有些人怕冷,有些人怕热。

人为什么会长两副牙齿

我们都知道,一生中会长两副牙齿,如果只长一副难道不行吗?其实,乳牙除了咀嚼之外,还有刺激牙床骨发育的作用。人的牙床骨有一个从小到大的发育过程。在幼儿期,牙床骨不大,这时候长出一副恒牙,将无法在牙床骨上立足。

人为什么闻不到自己的口臭

有口臭是一件很令人尴尬的事情,然而我们常常不能闻到自己的口臭。这是因为我们的身体适应性在起作用,我们过于习惯自己的身体气味,所以不觉得有异。此外,有专家认为,在人类进化过程中,大脑学会了让鼻子屏蔽自己呼出的口气,从而对周围环境的其他气味更加敏感,以此增加生存能力。

据《百科知识》