

“老顽童”黄永玉的养生妙法



50岁考驾照、60岁画了一张猴票暴涨30万倍、80岁上时尚杂志封面、90岁开个展、93岁飙法拉利……他，就是95岁的黄永玉：一部活着的中国近现代史，一个现实版的周伯通，一个鬼才、“老顽童”……

永远活得像个小小少年

黄永玉93岁时，白岩松曾登门拜访。刚进门就看见黄永玉正在院子里拾掇红色的法拉利跑车。白岩松惊呆了：“老爷子，你都一大把年龄了还玩这个。”黄永玉说：“我又不是老头。”

黄永玉90岁那年，国家博物馆准备为黄永玉举办《黄永玉90画展》，有记者问黄永玉：“参加宴会的人是否需要打领结？女士是否要穿晚礼服？”黄永玉叼着烟斗，哈哈大笑：“都不必了，最好裸体。”

黄永玉只要出场，就语惊四座，犀利搞怪。“你们都太正经，我只知老不正经。”

作家李辉说黄永玉，永远活得像个十二三岁的小少年。

贪玩、天真、坦荡，敢作敢为，玩世不恭，自由自在。这就是黄永玉健康长寿的不二法门。

持之以恒的体育锻炼

黄永玉的长寿，还来自他一生持之以恒的体育锻炼。

黄永玉的老家在湖南凤凰县，那里有座凤凰山，他每年都要回家爬几回山。说起登高的经验，黄永玉说：“登山途中，不要忘记欣赏山中的风光景色，这有助于缓解疲劳。常登山、腰板直、腿脚灵便，好处很多。”除了登高爬山，黄永玉对其他体育竞赛项目也有不少感兴趣的。早年他喜欢乒乓球运动，后来对足球也很关心。

做个“多情”的老顽童

“随着社会的进步，生活质量的提高，人类预期寿命的逐年增长，百岁老人不为鲜见，而人们对于老年的概念，不过以60岁为限，其实60岁尚属年轻的老年人。尚可活得更潇洒、更‘多情’。”

’。”“多情”的含意是什么呢？黄永玉说，老年人想健康长寿就要：愉悦心情、增进友情、巩固爱情、注重世情。

愉悦心情：保持情绪良好、心胸开朗，逢事淡然处之，勿须与人争高低；尽力培养自己的业余爱好，确立精神支撑，从中寻找乐趣。

增进友情：老年人切忌孤独，应广交朋友，参加一些力所能及的文体活动，使老年生活兴味盎然。

巩固爱情：俗话说少是夫妻老是伴，敬爱夫妻多长寿，越是老年越要珍惜、巩固爱情。即使丧偶老人，也该重组家庭，延续爱情。

注重世情：进入老年，也应注意穿着打扮、行为举止，讲究卫生。国外曾对讲究衣着的60~80岁老人做过调查，发现90%以上的老人比他们的实际年龄显得年轻。

黄永玉虽然一生坎坷，但始终保持着乐观的人生态度，快乐是他自然的天性，也是他智慧的表现。 据《老年文汇报》

黄永玉简介

黄永玉，中国画院院士，笔名黄杏槟、黄牛、牛夫子。1924年出生在湖南省常德县（今常德市鼎城区），土家族人。黄永玉受过小学和不完整初级中学教育，12岁就外出谋生。14岁开始发表作品，以后一段时间主攻版画，其独具风格的版画作品饮誉国内外。曾任中央美术学院教授、中国美协副主席，中国美协第九届顾问等。

健康生活

立秋起居要“早”

立秋之后，暑去凉来，但炎夏酷热仍未消，天气逐渐转向干热，早晚凉爽，白天闷热。随着立秋的到来，老年人的生活作息也需要做些调整，“早睡早起”才能保持健康与活力。

中医认为，立秋后自然界的阳气开始收敛、沉降，人应当开始做好保养阳气的准备。在起居上应做到“早睡早起”，因为早睡可以顺应阳气收敛，早起可使肺气得以舒展。秋季适当早起，还可减少血栓形成的机会，对预防脑血栓等缺血性疾病发病有一定意义。

睡眠时间需调整。立秋时节，暑热未尽，虽有凉风时至，但早晚温差大。此节气中多加强睡眠时间正好补偿夏日的睡眠不足。秋季早

睡，完全符合“养收之道”的养生原则。一般来说，秋季以晚9点至10点入睡，早晨5点至6点起床比较合适。

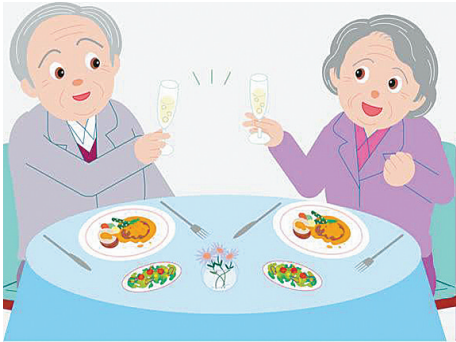
夜里最好不开空调。虽然立秋后天气依旧炎热，但早晚较凉，稍不注意老年人就容易出现腹痛、吐泻、伤风感冒、腰肩疼痛等症状。因此空调开放时间不宜过长，夜里最好不开或只开除湿。这样，既可降温祛暑，又可预防空调病。

运动最好在下午。立秋以后，早晚气温较低，老年人过早参加锻炼，对身体并没有什么好处。老年人可选择下午进行锻炼，此时气温较高，人的运动中枢神经较活跃。比如快走、慢跑、游泳等运动方式，每天运动时间在1小时左右为佳。 晚综

养生食尚

立秋后老年人如何饮食

人们常说：夏无病三分虚。由于人体夏天出汗比较多，容易伤精耗气，身体会比较虚弱，而老年人的身体消耗就更大。所以，我们一定要在秋后做好养生，才能维持更好的身体状态。那么，立秋后老年人应该怎么吃最好呢？



少吃西瓜多吃豆

西瓜是很好的清热消暑水果，适合夏季食用。立秋后，人们的身体消耗很大，特别是一些老年人大多脾胃虚寒，要少吃西瓜等过于寒凉的水果，以免伤及脾胃，引起腹泻。而豆类多具有健脾利湿的功能，正合立秋节气之用。

可以多喝些三豆汤：绿豆、红豆和黑豆。不仅能清热解毒，还有健脾利湿的功效。

少吃辛辣多润肺

一年之内，秋不食姜；一日之内，夜不食姜。入秋后气候逐渐干燥，如果再吃生姜或者辣椒，对养肺不利。可以多吃一些莲藕、荸荠，这些食物，既能生吃又能熟吃，还有养阴润燥，生津止渴的作用。而百合除了解燥润肺，还有止咳的作用。可以搭配银耳一起使用，煮粥作羹，降燥效果非常好。 晚综

三类情况需格外注意

刚经历过炎热的夏天，人们常因苦夏或过食冷饮等原因，存在不同程度的脾胃虚弱。如果此时大量进食补品，会进一步加重脾胃负担，易导致消化功能紊乱。所以，老年人在进补之前，最好先把体内的湿热邪气排出，促进脾胃功能的恢复。

如存在以下三类情况，老年人需要格外注意：

脾虚。食少腹胀、食欲不振、肢体倦怠、乏力、时有腹泻、面色萎黄。在饮食上，可以喝粥，润脾降燥。

胃火旺盛。平素爱吃辛辣、油腻食物，表现为胃中灼热、口臭、便秘等。在饮食上，可以适度摄入些苦瓜、黄瓜、冬瓜、苦菜、苦丁茶等。

食欲不振。由于消化能力较弱，胃中常有积滞宿食，表现为食欲不振或食后腹胀，可以适量吃点山楂等消食健脾的食物。

延缓肾功能损害的进程。

饮食上低脂低钠，适当限制蛋白质的摄入，强调补充优质蛋白，还要限制盐的摄取。

老人出现脚肿，若适当休息或锻炼后，浮肿仍没消退，应立即去医院就诊，找出脚肿原因，对症治疗。生活中还可采取一些预防措施，减轻脚肿现象发生。 据《银川晚报》

小贴士

热水泡脚。泡脚是消肿的最常见办法。热水完全浸泡双脚15分钟。水中加点盐效果更佳。

抬腿休息。避免久坐久站，常活动下肢。如果腿脚已浮肿，不宜走动，要平躺休息。平躺时将腿抬高可有效加快血液回流。

足部按摩。坚持每天做一些轻松、简单的足部按摩，可用滚动小球或小棍在脚部来回揉搓，一天做3~4次。

老年百科

老人脚肿，别忘查查肾脏

不少老人会莫名其妙出现腿脚肿大，其实原因很多，不能轻视。脚肿的常见原因很多，除心脏病、外周血管疾病等原因外，也可能是肾病导致的，若“老糖友”出现了脚肿，还要提防糖尿病肾病。

脚肿、眼睛肿，查查肾

急慢性肾炎或肾病都可使组织间隙体液聚集而引起浮肿。肾性水肿多从组织疏松的部位如眼睑、颜面开始，早晨起来比较严重，起床活动后逐渐减轻。随后会逐渐出现在下肢脚踝部位和全身，常伴有疲劳乏力、尿中泡沫、夜尿次数增多等症状。

慢性肾病的发病率高，早期又比较隐匿，如不能及时发现，有可能发展成尿毒症。

定期检查，糖尿病肾病早发现

肾脏病变也是糖尿病常见

的慢性并发症。有数据显示，患有糖尿病的患者，约20%~40%可发生糖尿病肾病。

糖尿病肾病多见于糖尿病史达5年以上的患者。糖尿病肾病也易于水肿。这种水肿常见于身体的下垂部位（如双下肢膝关节以下）以及眼睑、面部，因此会有晨起脚肿轻，下午晚上重的情况。

值得警惕的是，糖尿病肾病早期也可能没有症状。因此，糖尿病患者应定期检查尿常规和尿白蛋白排泄率，尤其是有5年以上的糖尿病病史的患者，应每年至少检查两次或两次以上。

预防：积极控制好“三高”

那么，该如何预防糖尿病肾病的发生呢？

首先要积极控制高血糖、高血压和高血脂。严格控制血糖可使大多数早期糖尿病肾病得到延缓；严格控制血压，能