



养生达人第29期

烟酒不沾 以德养心 修身养性

姜振东:我的健康我做主

文/片 专刊记者 王伟

人生在世,要有一颗平常心,要学会随缘二字,就可消除许多烦恼。其实,健康应该是由内而外的。只有心态健康,外达于表,才有健康的气色和神态。要保持健康,首先要养心。心就是心态,保持一份平和的心态,才能养生。

本报《养生达人》栏目自开办以来就得到了市民的广泛关注,现已成为读者最喜爱的栏目之一。不少读者已加入齐鲁晚报—健康养生群,还有读者主动讲述

自己的养生心经,与大家一起分享。

10月23日,记者在天津凯旋城见到了48岁的姜振东,说话爽快利落,头发带点自然卷,身上有股艺

术家的气质。虽已步入中年,在他的脸上却很难看出岁月留下的痕迹。热爱文艺的他同时还是个生意人,在忙碌的生活中还能挤出时间来养生。

起居有常 饮食讲究

“我的生活很规律,不仅包括睡觉,还有平时对各种生活细节的安排,比如吃饭要定时定量等。”姜振东说,不管平时有多忙,他都雷打不动的午睡习惯。生物钟很规律,到了那个时间身体就要休息,哪怕是下雪天他都要午睡。他的朋友中午喊他一起吃饭,一般是请不动的。对此他解释说:“午睡让

人精力充沛,能延缓衰老。睡眠不仅可以养身,同时还可以养心。”他以前抽烟喝酒,自从看了一些养生书,如《黄帝内经》、《从生活中抗癌防癌》、《吃对食物健康》等等,就戒烟戒酒,在餐桌上,不管朋友怎么劝酒,在他那都不起作用。姜振东告诉记者,在饮食上也比较讲究,早餐一般吃燕麦、豆奶,燕麦作为

粗粮,能增加人体的膳食纤维,豆奶可以补充蛋白质。平时还喜欢喝汤,每天晚上家里总会熬玉米粥,据他讲,晚上喝玉米粥能排泄出白天吃进去的油腻,将一些毒素吸附出来。他认为每个人的身体或多或少地会缺一些元素,虽然有些东西自己不爱吃,但只要有益于身体健康,他都尝试着去吃。

健身有方 喜欢旅游

“运动就得见缝插针,随时都可以进行。”姜振东说。客厅里摆着跑步机,每天看电视时,腿和脚也不闲着,这样每天能走上四五千步,这是一个很好的锻炼习惯。看新闻还不

忘运动,这可真所谓是两不误。当然,姜振东的运动方式也不拘一格,他还酷爱游泳,他说:“游泳是锻炼身体最好的运动之一,全身都能活动,游泳能防止驼背,使骨骼硬

朗。”另外,不论多忙,每年都会抽身出去旅游三次,去过美国、韩国、东南亚等国家和地区。在欣赏美景的过程中,徒步行走,也不失为一种锻炼,更是愉悦身心。

以德养心 身心快乐

姜振东的养生观念是养生先养心。何谓“养心”?《黄帝内经》认为是“恬虚无”,即平淡宁静、乐观豁达、凝神自娱的心境。姜振东说:“我认为以德养心,不仅是一种品质,也是一种养生手段。人心向善就会被阳光普照,做好事会使身体产生

一种激素,有利于身心健康。我每次帮助别人后,不管有没有回报,感觉心里很快乐。”中医认为德高者五脏丰厚,气血平和,阴平阳秘,所以能健康长寿。身体的气由心生,养生不光是养身体,最重要的是先养心。有好的心情,身体自然就好,身

心才能愉悦!在他的办公室里记者还看到墙上挂着“上善若水 厚德载物”、“种德收福”的字画,说起字画,他饶有兴趣地说:“我这个人兴趣广泛,不但爱好文艺、文学,还喜欢收藏字画。收藏字画可以陶冶情操,修身养性。”

爱好文艺 青春不老

在姜振东办公室的一角记者看到摆放了一把吉他。说起与吉他的结缘,他语重心长地回味说:“24年前,那时我还是厂里的一名文艺青年,闲暇时一帮年轻人弹起了吉他。当时,对于青年人来说,弹吉他是一种

时尚。我们这些热爱吉他的年轻人,经常聚在一块,一起交流,由于有共同的爱好,我便组织他们成立了星期日娱乐演出队,圆了自己的梦。”他继续说:“有追求的生活才是充实的,就像一滴水,只有放进大海里才

永远不会干涸,一个人只有当他把自己和集体事业融合在一起的时候才能最有力量。”说完他兴致勃勃地拿起吉他边弹边唱,在优美动听的吉他声和歌声中,尽情地释放自己,达到了忘我的境界。



姜振东饶有兴致地弹起了吉他。

推荐三款秋季养生汤

莲藕排骨汤

材料:莲藕500克,猪排骨500克,黄酒、生姜、葱、盐少许。

制作:猪排骨切段,飞飞水;将藕洗净切片,与排骨同置1500毫升温水之中,加黄酒、姜、葱少许,水沸后文火炖90分钟左右,加少许盐,即可食用。

功效:补脾益肺。适合于任何体质服用。

雪梨银耳羹

材料:雪梨2个、银耳50

克、冰糖100克。

制作:雪梨切片,银耳泡软时去掉硬根。锅内加水,放入梨、银耳、冰糖,煮半小时,即可食用。

蜂蜜蒸百合

材料:百合120克,蜂蜜30克。

制作:将百合和蜂蜜拌匀,煮熟。不时含数片,嚼食、咽津。

功效:润肺、润燥、清热,适用于肺热烦闷,或燥热咳嗽、咽喉干痛等症。

招募令

生活中的您是“养生达人”吗?您对于养生有什么特殊的心得体会?不妨把您的养生心经拿出来晒晒吧!现已开通QQ齐鲁晚报—健康养生群,欢迎热爱健康热衷养生的人一起来探讨健康新话题!QQ: 齐鲁晚报—健康养生群175820199 互动电话: 0535—6630816



资深的专家团队 | 先进的体检设备 | 舒适的体检环境 | 优惠的体检价格 | 特色的高端服务 | 持续的健康管理

烟台福田健康体检中心——专家篇

院长: 曹虹文

主任医师,中国医学科学院北京协和医学院医学博士,北京协和医学院教授,中华医学会理事,中华预防医学会理事,中华医学会肿瘤分会委员,从事肿瘤临床及基础研究,1997年获美国癌症学会金质奖章,现任烟台福田健康体检中心院长,从事健康体检及健康管理。



因为专业,质量更高; 因为用心,服务更好。

专家团队是决定体检质量和健康管理的关键因素。烟台福田健康体检中心由美国医学博士曹虹文教授亲自担任院长,中心拥有强大的全科医团队,医师90%以上来自各大三甲医院,均大都有主任医职或副主任医职职称的医疗专家,长期从事健康体检工作,具有丰富的临床经验。中心建立的专家顾问团队汇集了中国医学科学院北京协和医学院、北京协和医院、北京协和医院、北京协和医院等多位杰出的慢性病专家,丰富,可为您提供遇到的疑难病症的诊断和健康管理提供技术支持。实力雄厚、经验丰富的专家团队加上阵容强大的北京专家顾问团队技术支持,确保了福田健康体检中心高标准的专业诊断水平。