



一健必读

邵逸夫的长寿之道

上周,邵逸夫去世的消息引起社会关注,这位香港影视大亨、慈善家107岁高寿的养生之道让大家颇有兴趣。而他的一生留给后人的,除了他在影视和慈善方面的丰厚遗产,还有他的处事态度、长寿秘诀。

护足,防止“老自脚上起”

邵逸夫在养生之道上和其他寿星有些不同,他曾向香港前特首曾荫权传授长寿秘诀,那就是:每晚睡前躺在床上,脚掌前后、左右摆动64次,还要转64圈。

虽然不知道这是不是他从“老自脚上起”这一养生格言中领悟来的,但邵逸夫这一独特的养生法从中年开始,一直坚持到耄耋之年因腿脚不便才逐渐减少,看来,确实好处多多。

晚年坚持工作 睡眠有方

邵逸夫说过:只有坚持工作才会长寿。直到90岁前,他还坚持每天上班;100岁时,他还出席每两周一次的无线高层会议。用他自己的话来说,他每天晚上只睡5个小时,中午睡1个小时,其余时间都在工作。

他坐的车里安装了一个小型办公桌,连途中的时间都不浪费。除了上班和开会,邵逸夫还有一项重要工作,那就是看电影,年轻时曾有一天看9部片子、一年看700部片子的纪录。

心胸豁达 喜欢看喜剧

邵逸夫说,笑是宽容,宽容是一个人的修养和善良的结晶,是生活幸福的一剂良药。

邵逸夫的容人之量是下属最佩服的地方,他自己每天9时一定到片场,开会、试片等,其他人员偶有迟到也不深究,值得一提的是,邵氏的“金牌导演”李翰祥于1963年在事业高峰期离开邵氏

到台湾另谋发展,几乎动摇了邵氏根基。20世纪70年代邵逸夫允诺他重返邵氏,丝毫不计前嫌。

无线电视总经理陈志云透露,邵逸夫很喜欢看以搞笑闻名的《憨豆先生》。多年来他一直保持开朗的心境,而乐观的情绪和开朗的性格,是防病保健、延年益寿的重要条件。

每天早上练45分钟气功

邵逸夫注重养生之道始于中年。起初,他以炖人参进补,后来改为每天口含一片人参。近年,他已不再依赖人参,而是看重“生命在于运动”。有一次,邵逸夫在影城别墅宴请一代表团,在接待宾客时,他神采奕奕,非常健谈,若不是客人让他坐下,相信他会站着说个不停。在场的人见状,都称赞他的身体状况良好。当

大家追问其长生之道时,邵老自豪地拍着胸口说:“长寿之道在于运动,我每天早上要练45分钟气功。”

每天练气功是邵逸夫必修课。他每天早晨5时起床,坚持练功。除此之外,他还坚持打太极拳、游泳、散步。他说:“因为我练气功,睡眠质量很好,每天睡6个小时就足以解除一天的疲劳。”

不赌博不饮酒 营养均衡

邵逸夫还有一个养生之道就是“三不做”:不赌钱、不喝酒、不做不正常(刺激)的事。他说,这些事情都对身体不好。他每天除运动之外,还要坚持读报1小时左右,每年出门旅行一次。

在饮食上,邵逸夫可以说是“百无禁忌”,除酒以外,牛扒、鸡翅等照吃不误,他遵循的是“营养平衡”。他认为,合理的营养是代谢的基础,膳食中既要保持充足的蛋白质,又要补充必要的维生素和微量元素。

仁慈宽厚 助人为乐

宽厚和乐于助人也是邵逸夫高寿的原因。多年来,邵逸夫热衷慈善事业,历年捐助社会公益、慈善事务超过100亿港元。他捐赠的教育资金遍布神州大地,中国多所高等院校建有以他的名字命名的“逸夫楼”。邵逸夫晚年更是拨出资金,成立了有“东方诺贝尔

奖”之称的“邵逸夫奖”。

古人云:仁者寿。这是因为仁爱之人的心和山一样平静和稳定,他们以爱待人,站得高,看得远,宽容仁厚,不役于物,也不伤于物,不忧不惧,所以能够长寿。邵逸夫的高寿,与此也有着不可分割的关系。(本报综合)

健多食广

火锅蘸料有讲究

麻酱蘸料、蒜泥油碟……火锅店里的蘸料有好多种。五花八门的火锅蘸料到底该怎么搭配才好,这里面有很大学问。

选蘸料因人而异。怕冷而且身体瘦弱的人适合吃芝麻酱蘸料。因为芝麻酱含能量比较高,既能补肾益精,又含有比牛奶还多的钙,滋补作用较强;较胖的人可用些脂肪含量低、吃起来口感清爽鲜美的海鲜汁蘸料;而红油或香油蘸料,因为油脂太多不是理想选择。

选蘸料因“锅”而异。吃肥牛火锅的时候选沙茶酱,一碗沙茶酱和一碗海鲜汁搅拌在一起,可解肥牛的油腻;吃羊肉火锅最好选麻酱料,还可将腐乳、韭花、葱花等搅拌均匀蘸料,能减轻羊肉的膻味;吃四川火锅最好搭配蒜泥油碟,因为蒜有杀菌功效。(据南方网)

动起来

四步练功法 预防骨关节炎

骨关节炎患者通过有益的锻炼,可以预防、延缓骨关节炎的进程。有益的锻炼包括:游泳、散步、骑脚踏车、仰卧直腿抬高、抗阻力训练及不负重关节的屈伸活动;而不正确的过度锻炼可能加重骨关节炎,比如爬山、爬楼梯或下蹲起立等活动。

下面为您介绍四个步练功法。

直腿抬高练习

仰卧,将患膝伸直抬高30厘米至40厘米,足跟处在相当于侧卧时的高度,尽量维持在这个体位,坚持不住时可放下,稍作休息后,重复练习。每组10次至15次,每天做两组。如果可坚持1分钟以上,可进行负重直腿抬高练习。

负重直腿抬高练习

动作同上,在足背上增加一定的重量,可从1公斤开始,逐渐增加到5公斤,如果可坚持1分钟以上,可进行下一步练习。

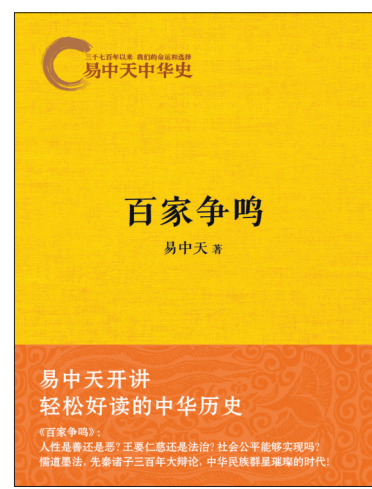
负重短弧练习

坐在床边,患膝下面垫一个枕头,屈膝30度,患足负重从5公斤开始,逐渐增加到10公斤,做抬腿伸直练习。如果可坚持1分钟以上,可进行下一步练习。

负重长弧练习

坐在床边,屈膝90度,小腿下垂,患足负重从10公斤开始,逐渐增加到20公斤,做抬腿伸直练习。如果可坚持1分钟以上,则生活和工作基本可以正常。(据《保健时报》)

读家



6 韩非:治国还须庶人剑

跟庄子和墨子一样,韩非也是既反对仁爱,又反对礼乐的。只不过,庄子喜欢讲故事,墨子喜欢讲逻辑,韩非则既讲故事又讲逻辑。

韩非讲的故事,最有名的是“矛盾”。这故事说,有个楚国人,卖矛又卖盾。他先说自己的盾什么矛都挡得住,又说自己的矛什么盾都戳得穿。有人问:以子之矛攻子之盾,如何?那人傻眼。

这就是“矛盾”一词的来历。韩非,是矛盾论者。

仁爱与礼乐,正是矛盾的。仁为礼之本,故仁爱就是内容,礼乐就是形式。一个人,不能卖矛又卖盾。因此,不能既要仁爱,又要礼乐。

韩非说,“和氏之璧不饰以五彩,隋侯之珠不饰以银黄”,为什么?用不着!这就叫“其质至美,物不足以饰之”。相反,如果必须装饰,就说明它本质有问题。一个人长得丑,才要化妆;鱼虾不新鲜,才放佐料。这就叫“物之待饰而后行者,其质不美也”。

虚假的美掩饰着真实的丑,这就是韩非眼中的礼乐与仁爱。于是,韩非就这样用他内容与形式的矛盾论,逻辑地同时否定了仁爱与礼乐。韩非认为,兼爱、仁爱、礼乐,都没有用。爱不但没用,还误国。

韩非说,楚国有个良民,父亲偷了羊,他去官府举报,结果被官员杀死,罪名是“不孝”。鲁国有个孝子,因为家有老父,每次打仗都贪生怕死,结果孔子推荐他做官,理由是“仁孝”。楚国那个人,是忠于国家的,却背叛了父亲。鲁国那个人,是孝顺父亲的,却背叛了国家。这说明什么呢?说明国之忠臣,却为父之逆子;父之孝子,却为国之叛徒。仁爱孝悌,能要吗?不能!

何况仁爱也未必能够培养孝子。韩非说,一个浪子不成器,父母、乡亲、师长,爱他也好,训他也罢,他都置若罔闻。只有官府来抓他,他才乖了。为什么?害怕。让人害怕,比兼爱和仁爱都管用。

由此可见,管用的不是什么爱,而是威胁利诱、严刑峻法。这就是韩非的剑。

毫无疑问,这是庶人剑。韩非举起庶人剑,是一点都不奇怪的。因为韩非之所处,已是战国晚期。这时,历史已经从贵族和君子的时代,变成了平民和小人的时代。理想主义成为绝响,功利主义和实用主义才是主旋律。从商鞅到韩非,法家后来居上成为新时代的代言人,正是时代精神所使然。

然而,理想主义从来就不可或缺。事实上,正是这些未必能够实现理想,保证了中华文明不至于像亚述文明和罗马文明那样,随着帝国的崩溃而消亡。更有趣的是,孔子、墨子和孟子代表的儒家,墨子代表的墨家,杨朱、老子和庄子代表的道家,社会理想又各不相同。也正是这些不同的理想,包括韩非代表的法家主张,凝聚了华夏民族的集体智慧,体现出中华文明中的共同价值。这是极其宝贵的思想文化遗产,非常值得我们去追寻,去探讨。



3 别在无意中成为恐怖分子的帮凶

在美国著名物理学家史蒂芬·霍金和英国政府前首席科学家罗伯特·梅等人成立的学会起草的一份可能毁灭人类的《世界末日的风险名单》里,“恐怖分子利用超级细菌来残害生命”这一条排在了第三位。由此看来,超级细菌毁灭地球的假设不仅存在于科幻片中,也存在于科学家们真切的担忧中。

什么是超级细菌?为什么会这

么可怕?形象点说,就是一些导致我们人类生病的细菌获得了一种或几种针对不同抗生素的盾牌,变得刀枪不入,很多抗生素拿它没办法,最终使人类无药可治。它所对应的医学名词是“多重耐药细菌”。这类细菌离我们并不遥远,在临床上已经有一些了,只是目前大多数人还没有切身感染过而已。例如,伴随着青霉素的广泛使用而出现的耐甲氧西林金黄色葡萄球菌,就是一种这样的超级细菌。1961年,英国就出现了耐甲氧西林金黄色葡萄球菌。目前它已经成为各个国家医院内部感染的重要病原菌之一,住院的病人,尤其是住重症监护室的病人深受其害。

或许你会想:“老抗生素无效了,就用新抗生素嘛,总会有新的抗生素生产出来。”遗憾的是,新抗生素研发的速度远远赶不上老抗生素失效的速度,其数量呈现的是逐年递减状态。进入2000年后,全球范围内新上市的抗生素只有几个,远远抵不上失效抗生素的数量。

如果滥用抗生素的状况不能彻底改观,可能未来超级细菌就不只是在医院内部泛滥了,在我们日常生活中也会大规模出现。到那时,任何一个人都有可能成为超级细菌的牺牲品。而且世界是平的,超级

细菌不会识别国界,世界上每个角落的人都可能受到牵连,科学家们担心的世界末日也许真的会来临。

为了遏制超级细菌的泛滥,2013年9月16日,美国疾病预防控制中心发布了一份长达114页的最新报告《抗生素耐药威胁在美国,2013》,以此提醒公众,仅在美国,每年就至少有200万人感染耐药菌,23万人直接因此而死亡。报告中指出,过量使用抗生素导致产生了3种超级细菌:耐药肠杆菌、耐药淋病病菌、艰难梭状芽孢杆菌。报告也提示,由于近年几乎没有新种类抗生素出现,面对超级细菌,我们即将“弹尽粮绝”。

在这份报告中,美国疾病预防控制中心还为大家绘制了超级耐药菌的传播路线图,并借此告诉大家,预防抗生素耐药,绝不只是医务工作者的职责,我们每个人都可能成为诱发、加重、传播耐药菌的一个环节。如果能在其中的任何一个环节做好防范工作,超级细菌产生和传播的速度就会慢下来。

读到这,你可千万别误解成我反对使用抗生素。我只是反对在不该使用它的时候滥用它。抗生素是把双刃剑,在应该使用它的时候,我坚决支持你科学合理地使用它。



- ★作者:布莱希特(德)
- ★绘画:杨舒慧
- ★翻译:王正浩 汪春花
- ★出版社:光明日报出版社

《四川好人》(德语经典文学手绘插画本)

布莱希特(1898—1956)是德国著名戏剧家与诗人,他对中国文化有深入的研究,为中国文化在西方的传播做出了较大的贡献。

《四川好人》为布莱希特最广为人知的戏剧,该书对于人和世界的敏锐观察、对于社会问题的严肃思考以及驾轻就熟的大众化语言充分显示了布莱希特这位戏剧大师的手笔。全书以中国为背景,告诉人们这世界没有什么神仙皇帝,要靠的只有自己!

本书属于“德语经典文学手绘插画本”系列丛书中的其中一本,该系列丛书共5本,其他4本是:《当我还是年少时》《变形记》《一个女人一生中的24小时》《茵梦湖》。

300K 新书快讯

招标公告

招标人:洛阳市洛龙区公务员小区业主委员会
项目名称:洛阳市洛龙区公务员小区物业服务招标
报名条件:要求投标人具有物业服务三级(含三级)以上资质,须具有正在经营的物业服务,单个小区住宅总面积在10万平方米以上业绩。报名时须携带有关证件及复印件。
报名时间:2014年1月13日8时30分至17日17时30分
报名地点:洛阳市西工区八一路城市杰座810室
代理机构:河南省伟信招标管理咨询有限公司
联系人:李先生、王先生
电话:(0379)60160752

遗失声明

- 贾博博遗失车辆购置税完税证,号码:13410559846。
- 侯元森遗失车辆购置税完税证,号码:8411222591,车牌号:豫CNU181,车型为北京现代。
- 洛阳市羽兴汽车联运有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:4410109109,车牌号:豫C93450,车型为江淮。
- 于二龙遗失车辆购置税完税证,号码:10410266184,车牌号:豫C9C999,车型为英菲尼迪。
- 靳根龙遗失车辆购置税完税证,号码:1610971475,车牌号:豫C51555,车型为神龙富康。
- 肖志强遗失车辆购置税完税证,号码:10410276820,车牌号:豫CUJ577,车型为北京现代。

- 金战云遗失车辆购置税完税证,号码:11411532491,车牌号:豫CFC377,车型为轩逸。
- 薛飞飞遗失车辆购置税完税证,号码:7410205123,车牌号:豫C81H17,车型为北京现代。
- 李克遗失车辆购置税完税证,号码:8410232764,车牌号:豫CLQ502,车型为丰田。
- 刘锦涛遗失车辆购置税完税证,号码:10411257694,车牌号:豫CAJ196,车型为丰田。
- 张治涛遗失车辆购置税完税证,号码:4410458308,车牌号:豫C30036,车型为长安。
- 洛阳交远物流服务有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:7410571206,车牌号:豫CQS176,车型为福田。