

# 杨紫琼透露减龄法:快走和跑步

“功夫女皇”杨紫琼在61岁这一年走上了人生巅峰。3月13日,第95届奥斯卡(全世界最具影响力的电影类奖项)颁奖典礼上,杨紫琼凭借奇幻电影《瞬息全宇宙》获得最佳女主角奖,成为奥斯卡奖近百年历史上第一位赢得该桂冠的华裔演员。

都说“岁月是把杀猪刀”,但杨紫琼对这句话完全免疫。无论是在电影中,还是在生活中,她表现出来的精神状态,完全让人看不出来她已过60岁。这份不惧岁月的力量来源于什么呢?

## 每天运动两小时

杨紫琼是当之无愧的华人第一女打星。上世纪90年代,一批动作巨星相继打入好莱坞,周润发、成龙、李连杰……声势浩大。如今,大哥们纷纷退



杨紫琼在电影中常出演侠女

隐,声势渐消,杨紫琼却依然保持旺盛的创作力,作品的动静一部比一部大。

要完成高强度的电影拍摄,尤其很多电影还有激烈的打斗戏份,如果没有强健的身体是不可能做到的。杨紫琼曾多次在公开场合透露,运动能抵抗岁月侵蚀,她每天都坚持运动两小时,所以多年下来也不会觉得体力有所变化,“大家不要以为20岁的体力一定比60岁的人好,好不好全靠锻炼。在我看来,快走、跑步是最佳的减龄方法”。

有时工作确实很忙,

杨紫琼也会见缝插针挤时间锻炼。比如,她早起会直接在床上做一些伸展运动,会在刷牙时练劈腿、深蹲,在看电视时做仰卧起坐,平时能走楼梯就不会搭电梯……这些都是她随时随地运动的小秘诀。

## 不在吃上对自己狠心

除了坚持锻炼外,杨紫琼对吃也有讲究。为了控制食量,她习惯吃得很慢,“仔细品尝每一口饭菜,能避免每一顿饭吃太多的情况出现”。

因为父亲、奶奶都有糖尿病,杨紫琼年轻时就有危机意识,她很早就开始避免吃糖。不过,她从不会刻意节食,“人生应当及时行乐,比如我也很喜欢吃蛋糕、巧克力,实在嘴馋就放开吃一顿,其实只要平时保持运动,偶尔吃一次也没关系。在吃的方

面,我不会对自己太狠心”。在正常的一日三餐之外,杨紫琼还会嘴馋吃点零食,不过都是以坚果、水果为主。

## 有一套“杨氏解压法”

除了连轴转的工作,复杂喧嚣的电影圈还有外界难以想象的压力。对此,杨紫琼有一套“杨氏解压法”。“心里有坏情绪时,我就会打坐冥想、练瑜伽,以保持心态平和。”在杨紫琼看来,压力大、情绪差并不是仅靠大吼几声就能完全释放的,而是需要从内在调节心理的平衡。

如今,虽已年过60岁,但杨紫琼仍把每天的工作安排得很满,“工作能带我踏上新征程,结识新朋友。因为坚持做自己喜欢的事,心中没有烦恼,人自然就会年轻一些”。(摘编自央视、中新社、澎湃新闻)

## 阿胶牛奶麦片 补虚益肺

给大家推荐一道当季养生饮品——阿胶牛奶麦片。

具体做法是:取牛奶300毫升,麦片50克,桂圆肉20克,枸杞子20克,阿胶粉10克,红糖适量。这些食材是1—2人的分量。把牛奶、桂圆肉、枸杞子混在一起浸泡半小时,大火煮沸后加入麦片再煮片刻,待麦片煮好后熄火,加入红糖及阿胶粉,搅拌均匀即可。此饮品有补虚损、益肺胃、润肠道的功效,尤其适合于久病体虚、营养不良、气血不足、体虚便秘的人群食用。

需要提醒的是,对牛奶过敏、易腹泻者不宜喝此饮品。乳糖不耐受人群可改用舒化奶。(广东省名中医、广东省中医院副院长 杨志敏)

## 自我按摩疏通临时性堵塞

问:我总感觉喉咙里有东西堵着,吐不出来也咽不下去。我专门去医院做过检查,结果却没查出什么异常。请问这是怎么回事?(湖南长沙 侯先生)

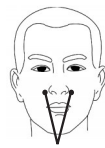
答:您这种情况或是发生了梅核气。中医认为,部分人因情志不遂,肝气瘀滞、痰气互结停聚于咽喉,从而导致咽喉中像有梅核阻塞。想要改善这种情况,可经常按揉膻中穴(两乳头连线的中点),能起疏肝解气的效果。此外,还可按摩颈部的人迎穴(喉结旁开1.5寸)、廉泉穴(喉结上方,舌骨上缘凹陷处)等。



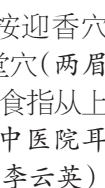
问:一到春天,我的鼻炎就会发作,鼻子就像被水泥给封堵住了。请问怎么做才能改善这些不适?(网友“清泉鱼”)

答:平时可经常点按迎香穴(鼻翼外缘中点旁)、印堂穴(两眉头中间)等,或用大拇指、食指从上至下推搓鼻子。(广东省中医院耳鼻喉咽喉头颈科主任医师 李云英)

征集:您在日常保健方面有任何问题,都可以联系我们。我们将请权威专家为您解答疑惑,推荐科学调养方案。微信“扫一扫”右方二维码,添加编辑微信,沟通更快速及时。



迎香穴



印堂穴

心态年轻,人就不会老!



## 看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻:2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻:编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻:追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

## 喝粗粮饮料不等于吃粗粮

时下,吃粗粮养生日渐盛行。不过,各类粗粮因口感太糙不太招人喜欢,于是各种粗粮饮料横空出世。但是,喝粗粮饮料就等于吃粗粮吗?

以某品牌玉米谷物饮料为例,每100克饮料中含膳食纤维0.6克,而每100克鲜玉米中含2.9克膳食纤维。不难看出,直接吃玉米和饮用玉米饮料,膳食纤维的摄入量之间存在巨大差距。此外,很多饮料在生产过程中,白砂糖与食品添加剂是不可或缺

的。以某款玉米饮料为例,一瓶饮料净含量240克,提供的膳食纤维仅1.44克,而糖却有23克。长期喝这样的饮品,极易引发肥胖等。

此外,有些人吃粗粮,往往搭配的是素菜,他们以为这样吃,摄入的脂肪少,会好上加好。其实不然,如果想保证营养,吃粗粮最好配点鱼、肉、蛋。这是因为,粗粮中的植酸和单宁可能会妨碍铁、锌等微量元素的吸收,而鱼、肉、蛋则是铁、锌等的重要来源。(国家二级公共营养师 张浩玉)

