

男女均可借鉴——

# 听权威专家解读毛泽东的“养生经”



文 / 张原

2017年12月26日是毛泽东诞辰124周年纪念日。

这两天的微信朋友圈，毛主席成了当仁不让的网红，人们用各种方式纪念这位伟人，歌颂他的丰功伟绩。

与此同时，也有很多热衷养生的网民，一直在关注讨论一个问题：在那个条件十分艰苦的岁月里，毛主席为何可以长期保持充沛的精力，而且活到了83岁高龄？

针对这一问题，记者分别采访了中华中医药学会科普分会主任委员温长路、中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红、中国科学院心理研究所原所长张侃等权威健康养生专家，得出的结论是：毛主席的健康长寿与他的健康习惯密不可分，而且，他有一些独特的养生经。看完就知道，这些养生经男女都适用。

## 饮食：红烧肉搭着绿菜吃

人们最为熟知的是，毛泽东喜欢吃红烧肉。在上世纪五六十年代，富含脂肪的红烧肉并不能够算作一种“不健康食品”，没有人担心因为它而增肥，反而热切盼望它所蕴含的能量。

毛泽东的饮食当中还有很多值得倡导的健康做法。首先，他非常注重吃绿叶蔬菜，特别是深绿色蔬菜占有重要地位，如苋菜、空心菜、冬寒菜、马齿苋等。这些菜对于延缓衰老和慢性疾病的发生具有重要意义。同时，这些蔬菜多有清热解毒的作用，对吃辣椒、红烧肉是一个很好的平衡。

对于主食的选择，毛泽东并非餐餐白米饭白馒头，而是在大米中掺入黄豆、红豆，面粉里也掺入荞麦粉、高粱粉、玉米粉等。其实那时候的“大米”是“九二米”，其中已经保留了相当多的维生素和矿物质，和现在出米率只有七成多的精白米不可相提并论。但即便如此，“九二米”的B族维生素和矿物质含量仍不及其他粗粮，蛋白质含量又不及麦类和豆类。所以，减少精米白面比例，每日吃些粗杂粮，既能增加膳食纤维，预防便秘、肠癌、高血脂和糖尿病，又能有效改善维生素B1、钾、镁等元素的供应，对维护大脑神经系统功能、预防骨质疏松等疾病均有很大作用。

另据毛泽东身边的工作人员回忆，毛主席很喜欢吃新鲜的小鱼小虾，常让工作人员在中南海捕捞，然后连壳吃掉。带骨带皮的小鱼小虾不仅富含钙和蛋白质，也是欧米伽3脂肪酸和维生素A、D的补充来源。显然，这是十分利于健康的。

还有一个人们忽略的事实，就是毛泽东对食品的态度很单纯很自然。他不因为自己居于高位就追求山珍海味，也不喜欢精美的甜点。不好面子，不摆排场，崇尚节俭。这种饮食态度非常值得现代人学习。

## 运动：散步时做“鬼脸”

毛泽东机要秘书谢静宜曾说，毛主席平时并没有刻意注重养生，绝大部分时间都用来工作了。如果实在感到太累了，就站起来伸展伸展臂膀，活动活动颈椎。

出去散步时，他往往会自由而随意地摆动双臂、扭扭腰，高兴时还常常做个“鬼脸”。别小看了这“鬼脸”，它不仅调节了气氛，放松了心情，还全方位地让面部肌肉得到了放松。



据谢静宜回忆，毛主席在湖南第一师范学院读书时，曾自编了一套“六段锦”体操，是根据华佗的“五禽戏”和钟离的“八段锦”改编而成。“五禽戏”是一种模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物不同动作特点的体操；“八段锦”则通过疏通周身关节，调节气息平衡以达到身心轻快的目的。

毛主席自编的这套“六段锦”，综合上述两种体操的特点，力求让身体的每一个部位都得到锻炼。它包括头部运动、躯干运动、腰部运动、手部运动、足部运动和打击运动。每种运动又分不同的姿势，有坐势、立势、不定势。

毛泽东青年时期一直坚持锻炼，老年由于工作忙，虽然不能每天都专门抽出时间来锻炼，但只要有空，他还是做做这套“六段锦”。

## 保健：睡前梳头助眠

辽沈、淮海、平津三大战役和后来的渡江战役中，毛泽东几乎每天都通宵达旦地工作。在东北战场的紧急关头，毛泽东已经两天三夜没合眼了。毛泽东身边的卫士长李银桥用尽了办法想劝主席睡一会，可怎么也不管用。

一番软磨硬泡后，李银桥终于使主席“让步”，他搬来一张躺椅，说：“主席，您躺在椅子上看文件，我给您梳头，这样既不影响您工作，又可以休息。”毛泽东赞许地说：“好好，这个好。”

就这样，毛泽东躺在椅子上批阅文件的同时，李银桥一遍又一遍地为他梳头。不知不觉，毛泽东就睡着了。自此，毛泽东非常乐意接受这

一解乏催眠的好方法。

中医理论认为，头为脑之舍，是机体的“精明之府”，连通全身经络。适当刺激头部的某些穴位，有利于改善大脑功能，调节全身经络，达到防病养生的目的。

脑力劳动者平时感到头脑昏沉、疲劳时可以随手拿起梳子梳梳头。研究表明，早晚梳头，对保持头脑清醒、治疗神经性头痛、失眠烦躁有明显作用；工作间隙梳头，对缓解大脑疲劳、保持精力充沛、增强思维能力和安定情绪有直接帮助。

患有高血压、动脉硬化、神经衰弱的病人，更应该坚持梳头，通过梳子刺激头部穴位，可对疾病起到辅助治疗作用。

## 性格：不怕苦难，保持自信

就在辽沈战役结束后不久，1948年11月18日，毛泽东一日连发三份电报催促林彪提前入关，完成对傅作义的包围。这是个极其冒险的举动，因为傅作义拥有近60万部队，是华北野战军的3倍。周恩来、朱德劝阻过，林彪犹豫过，但毛泽东力排众议，通知林彪行动。

最终，解放军以最小的代价换得了最大程度的胜利。

从这个历史事件能看出毛泽东的自信，并且这种自信贯穿了他的一生，不会因处境不同而改变。

这样的例子还很多。在长征爬雪山过草地时，面对由八万人锐减到

两万多人的红军，毛泽东写下了“三军过后尽开颜”的诗句，并以这种心态鼓舞全军将士；解放战争初期，面对近四倍于自己的国民党部队，正在陕北与胡宗南部队进行游击战的毛泽东，在接受美国记者采访时提出“一切反动派都是纸老虎”的著名论断，悬殊的敌我力量并未动摇他将革命进行到底的决心。可以说，是毛泽东的自信使他成为伟人，也是这种自信在很大程度上促进了身体健康。学习毛主席的自信和不怕苦难的精神，对我们的工作、学习和健康养生都不无裨益。

（据《生命时报》）

## ■ 养生贴士

### 选梳子有讲究

选择一把正确的梳子不但能保护头发，而且能提神醒脑、延年益寿，而一把错误的梳子不但容易刮伤头皮，而且损害头发的质量。那么什么样的梳子是好梳子，应该挑选哪种梳子呢？

**1 牛角梳。**不会产生任何静电。经常使用牛角梳能有效地减少脱发、断发及消除头皮屑。长期使用能消除头痛等头部疾病，让头脑清醒、精神焕发、思维敏捷。质地软，表面润滑，而且有一定的清热凉血作用，是梳头养身的最佳选择。

**2 桃木梳。**桃木梳按摩作用很突出，可以方便地用于头皮按摩。古人还用桃枝洗澡，认为可避邪气，制成梳子理所当然。桃木梳齿体圆滑、手感舒适、无静电，长期使用不但保护发质，还能提神醒脑，延年益寿。

**3 黄杨木梳。**黄杨木自古是制梳首选。木质坚韧致密，木材中含有的黄杨素可抑制真菌，清热解毒，祛风除湿，常用这种梳子能明显止痒去屑。

**4 羊角梳。**比牛角梳有韧性，不容易断，使用寿命长。功效与牛角梳差不多，使用时又不带电和有保健的功效。但羊角一般比较薄，质地比较粗糙。

**5 塑料梳。**塑料梳容易带静电，产生的静电还会刺激头部的皮肤，影响头皮及发根的健康，还会使本身易干的头发更加干燥、易折断，损伤头发。

### 冬季嗓子嘶哑是什么原因

文 / 谷利凤（湖南省儿童医院呼吸二科主管护师）

临床上，最常见的上呼吸道感染，如急性喉炎等，会导致声音嘶哑，这种嘶哑常常伴随咳嗽、咽痛，检查可见到声带充血水肿，通过雾化、抗感染治疗，1-2周可以完全恢复音质。但是如果反复发作，声带容易造成不可逆的水肿或增生性病变，就表现为持续声音嘶哑，此时患者需要声音休息，戒烟酒，部分早期病变可以恢复正常。

再者，更需要重视无痛的声音嘶哑，长期抽烟喝酒的中年人，烟酒刺激可能导致喉部上皮异常增生，甚至诱发恶性肿瘤。如果喉腔结构出现菜花状或溃疡性病变，就要警惕喉癌的可能，常常需要活检明确诊断。另外，甲状腺、食管、肺部恶性肿瘤等侵袭喉返神经，也可能造成一侧声带运动障碍而声音嘶哑。

### 宝宝患“地图舌”该注意什么

文 / 徐丹（湖南省儿童医院检验科）

正常宝宝的舌头应该是舌淡红、舌苔薄白，“地图舌”是一种发生在舌黏膜浅层的慢性边缘剥脱性舌炎，可能与肠道寄生虫或胃肠功能紊乱有关，也有人认为与儿童神经系统发育不健全、情绪波动有关。有些文章说“地图舌”是宝宝缺锌导致的，这没有具体的科学依据。那么，当宝宝出现“地图舌”，家长该注意什么？

**饮食调理：**多吃新鲜水果和蔬菜，膳食注意粗细粮搭配，荤素搭配，防止孩子偏食、挑食。

**作息调整：**要合理安排好宝宝的作息时间，保证充足睡眠，适当加强锻炼。

**消除病灶，保持口腔清洁：**要仔细检查宝宝的牙齿、扁桃腺及颊黏膜等有无受到感染，一旦感染应及时清除。坚持饭后漱口，睡前刷牙，保持口腔清洁。