

近日,诺贝尔物理学奖获得者、中国科学院院士、清华大学高等研究院名誉院长杨振宁先生在清华大学度过了自己的100岁生日,并发表了“但愿人长久,千里共同途”为题的百岁生日演讲。

1957年,因提出弱相互作用中宇称不守恒原理,杨振宁与李政道一起获得诺贝尔物理学奖,他是华人首位诺贝尔奖获得者。

100岁的杨振宁有什么养生秘笈?杨振宁笑称,“可能是基因好,也很幸运。”他说,平稳的心境对健康大有帮助,现代医学的进步也让他受益匪浅。75岁时,杨振宁曾患轻度心肌梗塞,但心脏搭桥手术很成功。这位物理学大师除了在科学领域有惊人建树,在养生健体方面,也有其独到之处。



100岁杨振宁的养生秘笈： 8件事坚持了一辈子！

1 读书的作用胜过保健品

在杨振宁看来,书的作用非任何保健品可比,烦闷时,读书是安慰者,让人处变不惊,宁静致远。“读书不仅可以增知识,长学问,博学多才,也可以防治疾病,养德健身。许多疾病来源于不良的情绪和不良的品行。”

“心静,也是极好的养生、长寿之道。”杨振宁还认为,过度的运动同样影响寿命。“很少运动的作家、书画家和科学家,终身大部分时间处于静态中,寿命却比运动员高。”杨振宁说的“静”,是指适当运动和恬静养心相结合的一个状态,是真正达到精神、情操的高尚和美的境界。

2 拥有一个好心态很重要

1997年,杨振宁在美国做了心脏搭桥手术,至今再没有重新搭桥。

谈及自己的身体,杨振宁说:“我能这么健康,归功于医药科技的发达,以及一个规律的生活和一个好的心态。”他认为,一个人长寿与否跟心态很有关系,需要对很多事物都感兴趣。

3 三餐之外也会少量进食

杨振宁会定时“充电”,即在正常的一日三餐外,每隔2-3小时少量进食,目的是使血糖维持在身体能量所需的水平。

因此,不断补充血糖是保持精力充沛的前提,而作为“充电”所选择的食物,应该是富含碳水化合物,同时也应含有适量的纤维素和少量脂肪。

4 慢点吃东西有助于消化

慢餐可以充分享受精心烹饪的食物,同时还有助于食物的消化和吸收。

5 适当晒晒太阳

适时的阳光照射可以改变大脑中某些信号物质的含量,其中令人入睡的信号物质将减少,而令人清醒的信号物质将增加,使接收日光浴者有心旷神怡之感。如果在上午光照半小时效果尤为明显。

6 坚持经常散步

散步是一种不拘形式而又从容的运动。俗话说:“晨起三步,不用上药铺”。“饭后稍息百步走,人能活到九十九”。散步可以使人全身的关节筋骨得到适度的运动,经常坚持散步,可以提高机体的抗病能力。

7 多接触大自然

到林木茂盛的风景区踏青,可以令人体吐故纳新、调和呼吸、协调阴阳。

在绿色植物密集的公园、森林,空气里的负离子浓度较高。负离子有大气中的“长寿素”的美称。在负离子充沛的地方,人们会感到心旷神怡、精神振奋。

8 从来不乱吃药

“在与朋友闲谈中,有人讲到国人好食药,顿时感到好奇。”杨振宁说,“看一看我们的身边,患点小疾,往往是小病大治,有一点头痛脑热,怕费事和花钱的人们已经更多地走进药店。殊不知,一个看似感冒的症状,它的病因可能不止一种,或许因为伤风、流感、病毒侵蚀,或许因为季节性鼻炎的复发,都可能导致貌似感冒的症状。”

每个人都希望长寿,但正如杨老所言,养生要讲科学,有病还是去看医生为好。

(老年生活报)

助力乡村振兴,民生银行无锡分行90后 走马上任村“第一书记”

河南省安阳市滑县枣村乡堤上村,地图上显示距离无锡841公里,是一个农业大县。9月22日,中秋节刚过,王巍就离开无锡坐上了北上的列车,就在此前,他接到了任职通知——滑县枣村乡堤上村支部委员会第一书记。从现在起,王巍的身份从中国民生银行无锡分行的一名银行职员转换为河南滑县枣村乡堤上村的“第一书记”,在今后的2年时间里,他将带领当地乡亲们一起为乡村全面振兴而奋斗。

2015年,中组部会同中央农办、国务院扶贫办对全国选派第一书记工作作出部署。“第一书记”是乡村振兴的带头人之一,眼下,在我国很多地方,深山里、高寒区、艰苦边远地区,几乎都能看到一群体。这一次,王巍被选中并派到河南安阳堤上村,需要转变角色,肩负神圣使命,投身新时代的“三农”建设中去。

传承红色基因 贡献青春力量

1991年出生的王巍是民生银行无锡分行的一线员工,憨厚稳重、朴实干练是记者见到这位90后的第一印象。

“我是在民生银行总行的内部网站上看到了‘第一书记’全国选聘启事,想到大学时代自己曾经的支教经历和国家乡村振兴的规划,一种使命感和责任感促使我报名参加了选拔。”说起事情的起源,王巍的目光里充满着光和坚定。

王巍的外曾祖父参加过抗美援朝,爷爷是社会主义建设的带头人,从小听着祖辈的故事长大,红色基因在

骨子里根深蒂固,大三时候他就加入了中国共产党。大学毕业之后,王巍进入了民生银行无锡分行工作,从人力资源部门到社区支行行长再到零售一线,7年时间里,他一直深耕基层一线,兢兢业业挥洒自己的青春和力量,并获得过中国民生银行优秀青年团干部、南京分行第二届十大杰出青年等荣誉。

“用身上的十斤肉,换村民人均收入翻一番”

此次王巍选派的堤上村,地处河南滑县枣村乡,滑县在2002年被定为国家级贫困县。民生银行是滑县的结对帮扶对象,19年来,民生银行坚持

不懈多方帮扶,而今的堤上村已经成功摘去了贫困的帽子。据了解,堤上村有500多口人,村里的青壮年大多出去打工了,村上以妇女、儿童、老人这些留守人员为主,经济发展以农业为主,人均年收入在几千元。

“我派驻到堤上村之后,首先想从基础的道路、饮水、用电、医疗、教育入手做一个全面调研,对于有困难的人群做好建档立卡持续跟踪,因地制宜地做好产业帮扶对接,充分用好南京分行和无锡分行的帮扶政策,努力帮助村里拓宽产业发展的桥梁。我希望在这两年的工作时间内,迈开步子,撸起袖子,用我自己身上的十斤肉,换取我派驻村居民人均收入翻一番!”临行前,王巍这样告诉记者他的设想。

舍小家,只为幸福更多的大家

此去两年,王巍最放心不下的是自己的女儿。“女儿才2岁半,比较黏我。”王巍说,平时自己带女儿比较多,“因为她妈妈工作很忙,我父亲已经去世,岳父岳母年纪也大了,家里只有一个母亲,自己离开家觉得十分对不住家人,因为他们要付出的更多,必然很辛苦。非常感谢我的妻子和家人对我的支持。”面对家人,王巍的目光里满是柔情和不舍。但是,远方的召唤,让他义无反顾。

助力乡村振兴 民生银行一直在行动

作为江苏金融系统派驻乡村“第一书记”第一人,民生银行领导给予了王巍很多帮助和鼓励。说起这点,王巍内心充满感动和感激,“南京分行的李行长、谢行长以及无锡分行的施行长、夏行长都和我进行了出发前的谈话,明确表示南京分行和无锡分行对我派驻乡村第一书记工作的支持。南京分行和无锡分行还专门主动邀请枣村乡的书记和副书记团队来到无锡,安排和无锡代表性企业进行了接洽,这对我接下来工作开展非常有帮助。行里对我的家庭也予以关心,让我解除后顾之忧。”

助力乡村振兴,民生银行一直践行担当。数十年来,民生银行与中国改革发展事业同频共振,积极参与脱贫攻坚的伟大事业,与中国扶贫基金会等共同合作完成一系列具有广泛社会影响力的公益项目。

在新发展格局下,民生银行将紧扣“两聚焦、三不减、五提升”的目标任务,推动乡村振兴融入新发展理念,谋划新发展战略,在定点帮扶县持续投入和引进资源,开展“一行兴一乡”对口帮扶创新做法,助力乡村振兴再上新台阶。(赵春红 过倩雯)