

■ 健康星闻 ⇨ ⇨

王小鹰：艺术亦养生

屋内挂的山水灵动的画作显示了她功底。她习书法，抄录《文赋》、《道德经》、唐诗宋词等，对身心是一种修炼。古琴是6年前开始学习的。她认为学习古琴主要是研修古琴所蕴含的丰厚的传统文化，是解读一种深邃博大的人生态度。

百善孝为先。王小鹰崇尚中国孝悌文化，在尊老爱幼上堪为楷模。她是在医院里日日照顾多病的母亲，直至2011年母亲以93岁高龄仙逝，而今又陪伴95岁的公公。她的女儿棒棒，在她的宠爱下快乐成长，而今在美国耶鲁大学攻读博士。王小鹰的理念是：在生活上先做个贤妻良母，然后再做一名认真的作家。

谈到心态，王小鹰认为人活在社会上怎么可能没有“气”？面对种种纷扰的社会现象，复杂的人际关系，肯定会产生许多烦恼、忧愁、痛苦、愤懑。而正是有了情感的波涛起伏，恰恰是写作者最原始的动力啊！王小鹰认为能够写小说是她的幸运，痛苦的时候可以写小说，快乐的时候可以写小说。这样的人生很充实。

王小鹰谈写作体会、谈人生感悟，不乏真知灼见。她说：作家最重要的是社会责任，通过自己的笔，通过自己感情的抒发，通过自己的作品，构筑出自己理想的境界。她之所以选

择写长篇小说，认为“虚构的内容比纪实的内容更真实”。她认为艺术作品除了真实，还要讲究格调。格调高尚的艺术品才能算得上真正的艺术。

膝关节磨损不可修复

传统概念中，爬山是一个很好的有氧运动，能够帮助大家锻炼大腿和臀部的肌肉群，同时，还能够锻炼心肺功能。

但事实却是，不少骨科专家提醒：爬山是“最笨的运动”。

爬山属于负重运动，腰部以下的关节都要承受自己身体的重量，尤其膝盖受力最多。当身体爬阶向上时，膝盖负担的重量会瞬间增为平常的4倍左右。

专家说，关节的寿命是有限的。一旦关节“气数已尽”，就会引发各种关节病！关节一般的健康寿命是60年。

一方面，大家需要锻炼大腿和臀部的肌肉群。但是另一方面，大家又不能以伤害膝关节为代价。过度使用会加重对它的磨损，并且不

可修复。

但专家解释说，解决这个问题并不难，只需要改变大家的运动习惯即可。

延长膝盖寿命40年坚决不做这些动作；不在坚硬的地板上做剧烈运动，比如下蹲、蛙跳、跑步、跳绳还有跳舞，都会加重对膝盖骨的磨损。

尤其是蹲下去再站起来，对关节的磨损最大。关节软骨大概有1到2毫米，作用就是缓冲压力，保护骨骼不破裂。

它就相当于跑道上的橡胶，能够帮助大家缓冲上下运动时的一个力，进而来保护自己的关节。

在坚硬地板上运动，在超强的反作用力下弹回来，对关节和骨骼的损伤相当大。因此，建议多在橡胶运动场地做运动。

下午动一动

膀胱经在十二正经中的主要作用是升发人体阳气，换言之，人体有无精神，气力是否足，都依赖于膀胱经是否通畅。

膀胱经是人体最大的排毒通道，膀胱经好比城市形形色色的排污管道，集合各种污水，最后汇集到膀胱(污水储存站)排出。所以，要想去除体内之毒，膀胱经必须畅通无阻。

膀胱经畅通如此重要，那平常我们何时动、怎样动才能最大限度疏通它呢？中医有“因时施治”“按时针灸”等理论，按照这个理论，刺激膀胱经的最佳时间应该是下午3~5点，这时是膀胱经当令，气血最旺，如果能按摩或动作激活其气血、疏通其经络，对人体有较好的保健作用。尤其膀胱经上连脑部，气血易

疏通膀胱经

上输至脑，改善脑部供血，有提高学习和工作效率之功。

经常锻炼以下两个动作可以刺激膀胱经更好的工作。

1.处坐姿，伸直双腿，吸气双手高举头顶，呼气，双手臂带动上半身向前向下，手可以碰到脚趾，保持十秒钟，然后吸气双手带动上半身向上还原。

2.摇篮式，先身体平躺，弯曲双腿，双手抱住小腿，前后摇摆。

每天下午3~5点，每次10分钟左右，即可通过纵向和横向拉伸后背肌筋膜，给予膀胱经良性刺激，更好地发挥其生理作用。

文/祝天泽 “艺术是一种滋养品，能去除污秽，净化灵魂，愉悦身心”。

谈到养生，著名作家王小鹰似乎有点抵触情绪，谈着谈着，她突然冒出了一句话：如果说养生，我是艺术养生。艺术是一种滋养品，能去除污秽，净化灵魂，愉悦身心，我受益多多。

王小鹰钟爱中华文化，书画古琴均涉足。早年她拜百岁画家王康乐为师，学习山水画，

爱康国宾健康体检

管理集团

上海国宾医疗中心

地址：西康路252号

电话：62473737

沪医广[2017]第09-18-C280号 有效期至2018年9月17日

与其奔波各家书店，不如下载“上海作业”APP。 品种齐，折扣低，手机买教辅，方便又快捷。

“上海作业”上线啦，“上海作业”APP是钟书人致力于以丰富数字化手段，让你体验购书之便捷，文化之美艳。时下，数字化正以前所未有的速度和力度刷新着我们的习惯，移动互联网等新技术和传播手段为每一个人提供了前所未有的可能性。钟书人也将充分利用这些手段，融合出令人兴奋的传播魔术，让优质的上海教辅释放出新的价值。轻松一点，“上海作业”快速到家！



上海作业

