

凡人养生

## 外国长寿老人的抗衰老秘诀

为您推荐国外几位长寿老人的抗衰老秘诀,希望他们的经验,能助您在长寿路上走得更远。

**晚上别吃太多。**英国106岁的斯坦尼斯拉夫·科尔瓦斯基说:“晚上别吃太多,否则会生病。”研究表明,如果在夜间进食过于油腻的食物,身体会更倾向于把这些热量作为脂肪存储起来,而不是把它作为能量来燃烧,这就会导致体重增加,埋下多种健康隐患。

**每天坚持锻炼。**美国101岁的艾达·柯灵说:“把体育锻炼作为日常生活中的一部分,使其程序化,就像刷牙和洗澡不可少一样。”任何重复性和经过深思熟虑的实践活动,都会让大脑的神经连接



变得越来越强壮和厚实。体力活动成为你生活中不可或缺的一部分,也会令肌肉更加强壮发达。

**制订切实可行的目标。**艾达·柯灵还说:“要为自己的生活制订切实可行的目标,从简单和小的事情开始做起,一旦达成,你就希望设定更具挑战性的目标。”比如,不要只打算

在秋季参加马拉松长跑比赛,而是每周慢跑2~3次。实现小的目标之后,就会激励你去达成更大的目标。

**做事要态度积极。**美国100岁的劳蕾塔·泰吉特说:“做什么事情要适度,态度积极。”研究表明,心态会影响到健康,精神面貌对身心健康的影响颇为广泛,其中包括心肺功能、睡眠模式和身体姿态等。保持乐于成长、热爱学习和关爱他人的心态,会让人们打开心灵的大门,乐于接受新体验,促进创新观念的迸发,更好地照顾自己和周围的人。

**享受家庭欢乐。**美国116岁的苏珊娜·莫莎特·琼斯说:“家庭让我无比欢乐。”研究表明,形成和巩固良好的人际关

系,尤其是家庭关系,有助于人们活得更健康、更长寿。

**睡眠和饮食是健康的保证。**日本117岁的大川美佐绪说:“睡得香,吃得好,活得就长。”研究表明,睡眠对免疫功能、代谢、肌肉生长、记忆力、学习和其他生理功能起到了关键性的作用。

**多参加有意思的活动。**法国104岁的梅伊·路易斯说:“我参加了很多有意思的活动。”研究显示,新体验会以奇特的方式刺激大脑,把身体暴露于新环境之中,有益于新的脑细胞得到生长。这些新活动如打网球、弹竖琴和学习编筐等,它们能刺激感官,向潜能发出挑战,从而提高身心健康水平。

## 保健支招

### 按压穴位缓解腰痛

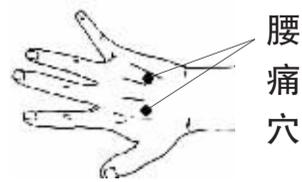


图1

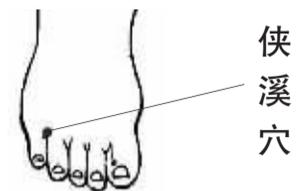


图2

很多人常会出现腰痛,而且很多时候是突发的,而第一时间又不方便去医院,这时候我们该怎么办呢?有一个方法,不用去医院也能使腰部疼痛得到缓解,就是点穴。下面为大家介绍两个可以缓解急性腰痛的穴位。

**腰痛穴:**腰痛穴是一个经外奇穴,在手背上,第二、三掌骨及第四、五掌骨之间,腕横纹与掌指关节中点处一侧2个穴位(图1)。只要用拇指和食指同时点揉5到10分钟,腰痛即可缓解。

**侠溪穴:**侠溪穴位于人体的足背外侧,第四、五趾间,趾蹼缘后方赤白肉际处,是足少阳胆经上的一个穴位(图2),用拇指和食指点揉10分钟,急性腰痛的症状就会得到明显改善。

需要注意的是,以上两穴虽然可以缓解急性腰痛症状,但是症状缓解以后,应及时就医,以明确诊断,发现问题及时治疗。

光明/文

## 秋季养生重在“清”

秋季养生的关键在于“清”,要做到这一点,需要注意四个方面。

**心情宜清静。**天气由热转凉,“秋燥”的气候容易使人烦躁不安、生气易怒。所以,先要使自己的心情平静下来,切忌烦躁不能自制,因躁生热,从而心火内生。

**饮食宜清淡。**秋日的饮食应当以清淡、质软、易于消化为主,少吃高脂厚味及辛辣上火之物,多吃新鲜蔬菜瓜果。

**居室宜清凉。**秋季虽然中午温度稍高,但尽量不要使用空调降温,最好趁着早晚气温稍低时,将门窗打开,所有房间通风换气,避免室内空气浑浊。

**运动要清心。**运动的目的是要使心情平静,可以选择在比较凉快的早晚练习中医养生功,或漫步河边湖畔,或在草木繁茂的园林散步。这样会使人心静如水,缓解紧张情绪,消除疲劳。

晓梦/文

## 健胃润肠喝无花果白菜汤

**原料:**鲜无花果或无花果干4个,白菜干100克,鲜猪腱肉200克。

**做法:**白菜干用清水浸泡3小时至散开,洗干净,尤其



是叶子要冲洗干净,切段。无花果稍浸泡,洗干净。猪腱肉洗净,切块,焯水去浮沫,跟白菜干、无花果一起放进砂锅内。大火煲沸后,改为中小火煲约2个小时,调入适量食盐便可。

**功效:**无花果有健胃、润肠、利咽、滋阴的功效。白菜干由白菜晒干而成,以“甜、软、甘”著称,有消燥除热、通利肠胃、下气消食的功效,是民间常用的煲汤和煲粥的材料。

芳芳/文

## 温馨提示

## 调整好心态晚年

退休是人们生活中的一次重大变动,退休后生活内容、生活节奏、社会地位、人际交往等方面都会发生很大变化。由于适应不了这种突然改变,有些人出现情绪上的消沉,严重的甚至会引起疾病。因此,退休后及时调整好自己的心态非常重要。

### 调整心态

衰老是不以人的意志为转移的客观规律,退休也是不可避免的。老年人必须从心理上认识和接受这个事实。退休后,要消除树老根枯的悲观思想和消极情绪,将退休生活视为另一种绚丽人生的开始。

### 发挥余热

体格健壮、精力旺盛又有一技之长的退休老人,可以积极寻找机会,做一些力所能及的工作。一方面发挥余热,为社会继续做贡献,实现自我价值;另一方面让自己精神上有所寄托,使生活充实起来。当然,工作要量力而为,不可勉强。

### 善于学习

活到老,学到老。一方面,学习使大脑灵活,延缓智力的衰退;另一方

面,老年人要通过学习来更新知识,树立新观念,跟上时代的步伐。

### 培养爱好

许多老年人在退休前已有业余爱好,只是工作繁忙无暇顾及,退休后正可利用闲暇时间充分享受这一乐趣。写字作画,既陶冶情操,也可锻炼身体;种花养鸟也是一种有益的活动;跳舞、打球、下棋、垂钓等活动都能使参加者益智怡情,增进身心健康。

### 扩大社交

退休后,老年人不应自我封闭,应该努力保持与旧友的关系,积极主动地去建立新的人际网络。良好的人际关系可以开拓生活领域,排解孤独寂寞,增添生活情趣。在家庭中,与家庭成员间也要建立协调的人际关系,营造和睦的家庭气氛。

### 生活自律

老年人的生活起居要有规律,退休后给自己制订切实可行的作息时间表,早睡早起,按时休息,适时活动,适应一种新的生活节奏,建立起以保健为目的的生活方式。

### 积极治疗

老年人出现身体不适、心情不佳、情绪低落时,应该主动寻求帮助,切忌讳疾忌医。患有严重焦躁不安和失眠的老年人,必要时可在医生的指导下适当服用药物,以及接受心理治疗。王帅/文



图说核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

节俭传下去 中国万年福

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网