

听听你的心事

串门记者:张运乾
电子信箱:yzlnbxw@163.com
电话:88629212

时间:8月6日

地点:唐山市古冶区

人物:郭书文(85岁,退休教师)

郭书文自述:我今年85周岁了,身体硬朗,精神饱满,走起路来步伐也很矫健。我的血压、血脂都很正常,也没有“三高”。邻居、朋友们都很羡慕,纷纷打听我的养生之道。说起我的养生之道,其实很简单,大家都能做到。

心态良好 疾病不扰

退休后,我开始注意养生保健,戒烟戒酒。

我曾看到过一篇报道,大部分疾病与自身情绪息息相关。常言道“笑一笑,十年少,愁一愁,白了头”,情绪的好坏对身体的影响很大。我认为有个好心态是健康长寿的诀窍。

人上了岁数,思想都比较复杂。面对日常生活中的琐事,与老伴拌几句嘴,要学会理性处理好,别往心里去。

有句谚语“夫妻没有隔夜

仇”。虽然夫妻之间难免会有一些争吵和矛盾,但如果能够以宽容和理解的心态去面对问题,就能够很快化解矛盾,和睦相处。和老伴发生不愉快时,我会坦诚地与老伴交流想法和感受,并站在对方的角度去理解,这样就能避免不必要的误解和矛盾。

针对一些热门事件,跟老友有不同看法见解,也不必非得争个高低、对错。不论高下,是对朋友最好的尊重,朋友之间应该心平气和相处。

粗细搭配 副食多样

我的儿子、孙子都是中医,我从他们身上学到了不少中医保健知识。

我认为一日三餐,不仅仅是解饿,吃进胃里的食物,被吸收后产生营养,为身体提供能量。我的一日三餐保证粗细搭配,副食多样。我比较喜欢吃庄稼饭。花生、白薯、红枣、玉米面、小米、燕麦、薏米、红豆、高粱米等,这些是我长期坚持的首选食材。每

谈谈我的养生之道

顿早饭,我喜欢吃白薯、山药等含有碳水化合物多的食品,午餐尽量吃些富含蛋白质的食物,保证身体所必需的营养物质,晚餐吃一些富有维生素的食物。每顿饭坚持吃七分饱,再可口的食物也不多吃一口。

上了岁数,还要注意及时补充水分。我习惯喝四宝茶:即黄芪、党参、西洋参、麦冬,用开水浸泡的“茶水”。这对老年人气血不足有益处,坚持一段时间,身体会有明显的变化。

穴位按摩 徒步健身

“通则不痛,痛则不通”是人们熟知的中医理论之一。这句话是说,如果经络气血通畅,就不会感到疼痛或不舒服;一旦有疼痛的症状,则说明经络阻塞、气血不畅。通过穴位按摩可以使气血流通起来,达到养生保健的效果。

去年,我体检后发现肺部、甲状腺有结节,除了遵照医嘱服药外,我特别注意不吃刺激性的食物,尽量少食肉类和油

腻的食品,多吃新鲜水果,保持乐观心态。另外,我坚持按摩手指、小腿、脚心、腋窝、肘窝和颈部等处的穴位,每个穴位3~5分钟。今年体检时,这两处的结节明显减小。

人吃了五谷杂粮哪有不生病的?特别是老年人要理性对待,年龄大了查出身体有些毛病,属于正常现象,一定要注意防止不良情绪发生。

老伴今年83岁,患有冠心病18年了,她的饮食起居由我来照顾。按照我的养生之道,再加以药物、食物等,她也有了明显的好转。老伴过去下不了楼,现在她可以随意下楼和邻居们聊天。大家都夸我是老伴的专职护士,这件事儿还被《开滦日报·生活版》刊登。

退休后,我开始徒步健身。唐山市组织的“元旦万人徒步”“重阳节徒步走”等活动,我都是作为最年长的选手参加,而且每次都能坚持下来。每次活动结束后,身体也没有明显的疲惫感。

平时,只要天气不错,我就会坚持每天走路,一般控制在5000米左右。我觉得走路对血液循环产生促进作用,对心脏也有好处。我建议刚刚接触徒步健身的老年朋友们,要循序渐进,逐渐加大运动量;合理设置运动强度;学会正确姿势等。

下一步,我会坚持自己总结的养生之道,多参加社会活动传递正能量,努力做到老有所乐、老有所为。

记者感言

面对身体的衰老,有些老年朋友不知所措,盲目服用各种保健品,而郭书文将养生知识归纳为几点建议,希望对大家有所帮助。

串门预约

石家庄贺女士的母亲对孙子、孙女和外孙、外孙女区别对待,这让她很为难。下一期,咱们去她家串串门。

串门回音

互相信任 真诚相待

石家庄杨鸿恩:看了徐浩志的文章,深有所感。他与再婚老伴共同生活了十几年,琴瑟和鸣,幸福美满,我觉得最主要的一点就是彼此都能互相信任,真诚相待,谁也不戒备谁。他没有听从友人的劝说,工资卡自己保管,而是让再婚老伴保管退休金。再婚老伴也不为金钱所动,当徐浩志提出要为她每月存点钱养老时,她却明确拒绝说,不用,养老的事情由三个女儿负责。所以二人从来没有因为金钱发生过矛盾。这也是再婚夫妻双方能够和睦相处、亲密无间、长期生活在一起的关键。

石家庄赵彦花:发妻已逝,不可挽回,但活着的人还要勇敢地活下去,而且还要活得精彩。人老了需要有个伴儿,儿女虽然孝顺,但他们都有自己的生活,不能总在跟前陪伴。徐老和老薛都是为了晚年有个伴儿才结婚,儿女们理解支持,老人坦诚相待,互相照顾。徐老生病期间,老薛衣不解带,照顾得无微不至,让老徐的孩子们工作几乎不受影响。老薛生病时,徐老也是一直陪伴,孩子们也都深明大义,出钱出力。他们是幸运的,有孝顺的孩子们,而且遇到了知己,为他们点赞!希望他们继续携手度过幸福的晚年。同时希望儿女们理解支持孤寡老人寻找再婚老伴,帮助他们度过最美夕阳红。

全民健身展风采

近日,由石家庄平山县文化广电体育和旅游局,平山县体育总会主办的平山县2024年“全民健身日”主题活动在平山县体育活动中心广场举行。

初秋的山天气凉爽,活动在平山县委老干部局艺术团表演的健身秧歌中拉开帷幕。随后,广场舞、太极拳等十多个项目轮番上演,文艺爱好者们身着靓丽的演出服,展现出各自的风采,赢得了围观群众们的阵阵掌声。



通讯员 杨兆 摄影报道

黄芩变“黄金” 药材富乡亲

本报记者 杜雅楠

通讯员 李芳方 张颖

在承德宽城满族自治县(下简称宽城县)的中药材种植基地,人们经常能看到一位精神矍铄的老人在山坡上,弯着腰仔仔细细查看一棵棵黄芩的长势。老人名叫张春喜,今年70岁,是宽城县供销社的一位退休干部。这些年来,他将自己的全部精力投入进宽城的黄芩种植业。

张春喜出生在宽城县板城镇土牛子村。小时候,张春喜的父亲经常带着他去村后山的山坡上挖药材。“我从小就和中药结下了不解之缘。”

1978年,张春喜来到县供销社当副业组织员,他当时的主要工作就是帮乡亲们发展副业,提高收入水平。“我们这的

气候特别适合黄芩生长,黄芩的市场需求量也不小。”经过一番走访调查,张春喜萌生了带领乡亲们种植黄芩致富的念头。

有了念头后,张春喜很快便行动起来。他特意前往保定安国、北京中医药大学学习种黄芩技术。此外,张春喜还在自家平房前开垦了一块土地当作试验田,一点点研究种黄芩的方法。“白天待在地里看苗,晚上窝在书房总结方法。”张春喜说,当时他每天都要花费十几个小时用在研究黄芩上。凭着不懈的努力,张春喜成功研发出了黄芩仿野生栽培技术。

到小北沟村教乡亲们选黄芩种、去大南沟村指导乡亲们间苗……这些年来,张春喜的足迹遍布宽城县周边的各个

乡镇。为了不耽误乡亲们白天干农活,张春喜一直都是利用晚上时间在村委会加班加点地给乡亲们讲课。“随身带着铺盖卷儿,在哪讲课就睡哪儿。”张春喜说,碰上黄芩种植高峰期,他曾经连续半个多月没回过家……

在张春喜的悉心指导下,宽城县黄芩的亩产量达到了600公斤/亩。

正当张春喜怀着满腔热情教乡亲们种植黄芩时,生活却给了他重重一击。2012年,张春喜体检时不幸查出了食管癌,他只能办理病退后,前往石家庄的医疗机构治疗。治疗期间,张春喜强忍着放疗带来的不适,一直坚持通过电话远程为乡亲们提供技术指导。“我当时只能吃流食,浑身没劲儿,举着

胳膊打电话都特别吃力。”张春喜说,但一想到家乡漫山遍野的黄芩,他就会强迫自己打起精气神儿。此外,生病期间,张春喜还创作了一本55000字的《宽城黄芩》,这本书详细记录了宽城黄芩的发展过程,以及自己对黄芩种植的指导意义。“当时我想法很简单,总觉得自己时日不多,想为社会留下点东西。”

幸运的是,经过一段时间的悉心治疗,张春喜的病情控制住了。出院后,他仅仅休息了两个月就开始继续下乡指导乡亲们种黄芩。由于长期放化疗,张春喜的嗓子说话一多就肿胀嘶哑。为此,现在每次下乡讲课前,张春喜都会带上保温杯和一盒含片。“乡亲们问起来我就说是咽炎,不是啥大事。”张春

喜说,他不想让乡亲们过多担心自己的身体。

2022年,张春喜组建了一个黄芩种植技术交流微信群,他将宽城58位种植黄芩的农户全都拉进群中。每到种植黄芩的关键时期,张春喜都会在微信群里及时提醒农户们给黄芩浇水、施肥或间苗。“我岁数大了,有时远的乡镇没精力及时赶过去。”张春喜说,提醒乡亲们不误农时,是他一直惦记在心的事儿。

为了让更多人了解到宽城的中医药文化,今年年初,张春喜就有了撰写《宽城中药材》一书的念头。“我现在已经完成了这本书的初稿,目前正在校对。”张春喜说,他总想着继续发挥余热,为社会多做一些事儿。