

凡人养生

数字养生法使我益寿延年

我是石家庄一所中学的退休教师,退休二十多年来,我的各项身体指标都在正常范围。耄耋之年的我眼不花,耳不聋,腰腿不痛,走路自如,身体倍棒。这都是我一直运用数字养生法自我保健的成果。

所谓数字养生法,就是把一些自己喜爱的数字融入养生的活动中去。

步行数字法。我热衷于步行,步行到公园,步行到图书馆借书,步行到医院检查,步行到车站接亲朋好友,步行参加团体活动……步行时可以

默默地数数,也可以数出声来,在空旷的地段还可以高声数数。我发现,只要是排除杂念,边走边数,都会获得无穷的乐趣。

登高数字法。如果边登楼边数台阶的级数,一种积极向上的心情便会油然而生。一次,我去医院看护老伴,因为电梯口人很多,我便拾级而上,边走边数,到了10楼,虽然汗流满面,但自觉体力有余,心绪极佳。平日里居家也罢,旅游也罢,我是见楼就上,边走边数,常在不知不觉中轻松到达。

进餐数字法。进餐时细嚼慢咽不但能帮助食物消化,减轻胃肠道负担,而且有利于营养的吸收。按咀嚼一次为1秒钟计算,一口饭最好咀嚼20次以上再慢慢咽下去。如果你有狼吞虎咽的不良进食习惯,不妨通过数数来加以控制。可以集中思想边嚼边数直到嚼得满口香甜。胃肠功能欠佳的人,尤其应当采用此法。

保健数字法。数数法和各项保健活动结合起来。比如,可以一边梳头一边数数,从前发际往后脑勺慢慢地梳

36下;洗漱完毕可临窗远眺,上下左右各运目36次;坐在沙发上叩齿36下;晚上临睡前躺在床上,一边揉腹一边数数,顺时针方向和逆时针方向各36次。

朱秀兰/文

本版《凡人养生》栏目主要介绍普通人的养生故事。您在养生方面有什么经验心得,可以通过邮箱、信件、电话等方式与我们联系,我们将择优刊登来稿,和读者分享您的养生之法。
邮箱:limengcts@163.com
电话:0311-88629437
地址:石家庄市中山东路313号1816室。

保健支招

疏通经络
试试八虚拍打操

“八虚”是指人体的八个关节,即两肘、两腋、两髀、两腘,是五脏藏邪之处。常做八虚拍打操可以宣肺利气、疏通经络,增强免疫力。

预备式

目视前方,身体放松,均匀呼吸,双足与肩同宽,脚尖朝前或微内扣,双膝微弯,膝不过足。

第一节:拍肘窝。每日早起,伸直左手臂,找到左手臂的肘横纹正中,右手的四指并拢轻轻拍打。左右交替进行,各10分钟,一天一次,力量可由轻到重。

第二节:拍两腋。右手拍打左腋的时候,左手放在脑后,充分暴露左腋,右手用空心掌拍打。左右交替进行,各10分钟,节拍和力度同拍打肘窝。

第三节:拍两髀。直立,两手握空心掌向前上方,上举与胸平。双掌自然下落的同时,拍打大腿内侧与小腹交接处的腹股沟部位,拍打时由轻入重,直至两髀微微发热。每天拍打2-3次,每次3-5分钟。

第四节:拍腘窝。弯腰,微屈膝,两手握空心掌拍打两腿腘窝。每天拍打5分钟。

收势

两脚分开,与肩同宽,两掌合于腹前;周身放松,呼吸均匀,气沉丹田。

据《光明网》

食疗宝典

秋季燥润
喝马蹄竹蔗汤

材料:胡萝卜250克、鲜马蹄200克、竹蔗500克(3人份)

制法:将胡萝卜洗净,马蹄、竹蔗剥皮清洗干净后切块与胡萝卜一起放入煲里,加中小火煲1小时左右即可。

功效:这款汤特别适合这个季节饮用,其中,胡萝卜所含维生素和粗纤维,能改善口干舌燥、大便秘结;马蹄能清热润肺;汤的水分含量高,生津止渴;竹蔗含糖,能量高,解秋乏。

陈瑞芳/文

心理导航

人到老年怎样面对孤独

老年人难免孤独,有哪些自我调节的方法呢?

认知调节法。成家立业是子女成熟的标志。如果孩子长大后,事事还离不开父母,这反而是家庭的不幸。所以,老年人应该为子女的离巢而感到高兴,同时还应该看到,从工作岗位退下来是人生的必然,这样有充足的时间去享受晚年的生活。

行为调节法。当感到孤独时,可以制订一个交往计划。比如,第一周,每天与近邻聊天10分钟;第二周,每天与远邻聊天20分钟;第三周,保持上一周的交友时间,找其中的一位做不计时间地随意谈心;第

四周,保持上周的交友时间,找其中的几位朋友周末小聚一次;第五周,保持上周的交友时间,积极参加各种老友活动。

婚姻调节法。及时将情感转向老伴,以填补子女离巢留下来的“真空”。如果是丧偶老人,可以考虑再婚,使情感有可靠的寄托。

生活调节法。子女组建自



己的家庭后,老人还应当与之保持联系,给予应有的帮助,吸引他们经常回家团聚。条件许可的情况下,单身老人可以在儿女家轮流住。此外,要开拓新的业余生活,如习字、画画、练琴、种花等,从中获得乐趣。

人的生存和发展离不开相互交往,但是,人又必须具备一定的独处能力。不管儿女怎样陪伴、社会怎样关心、自己怎样交往,年龄越来越大,独处的时间总会越来越多。所以,人到老年,必须要练出点独处的功夫,才能让灵魂获得宁静、心性获得滋养。如此,面对孤独也就成了一种享受。

马志国/文

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

勤劳人 吉祥人



中国网络电视台制 陕西卢星 王乃克作

温馨提示 脾胃健康影响皮肤好坏

中医认为脾胃乃气血生化之源,皮肤差、粗糙、面色不好等都是气血不足、不能达表而造成的。中医的“脾”脏并非单一的人体脏器,还是一个功能单位,其总体功能囊括了胃、胰腺、大肠、小肠以及西医中脾的功能,负责统血与运化。

脾胃健康看皮肤

脾虚皮肤营养少。食物的消化、吸收及运输主要由脾承担,人体各部位所需要的营养均离不开脾的运转。如果脾虚,就难以将食品里的营养物质成功转成血液、精气达表至人体皮肤,皮肤由于无法获得充足营养而面容晦暗、生出斑点。

脾虚皮肤早衰老。一般女性到了35岁之后,阳明经的经气即已衰退,开始出现一系列衰老症状:头发脱落、面色萎黄、长斑、皱纹早生等。阳明经是将脾胃脏腑连接起来的经络,经气衰退,表明脾胃的功能也随之衰退。阳明经大致囊括了人们的全部面部,因此,其经气衰退自然不利于面部的皮肤。

脾虚皮肤代谢慢。脾虚不利于脾胃对人体脏腑血液的统一管理。如果脾胃功能不正常,就会影响皮肤的新陈代谢及补充营养,导致深藏其中的垃圾与毒素难以及时排出,妨碍对营养成分的吸收,皮肤就会出现萎黄、色斑、长痘之类的问题。

脾虚除了引发皮肤问题,还可能

引发其他状况。以下5种情形要注意:

1. 食欲不振,消化不良。
2. 虚胖,特别是小肚子较为明显。
3. 舌苔厚白。
4. 大便粘腻无法成形。
5. 女性患者月经淋漓不尽。

若有以上症状,就表明脾胃功能出现了问题,提醒人们要对脾胃多加调理了。

五谷饮食健脾胃

一方面应常摄取五谷杂粮,另一方面要节制饮食,注意饮食多样化,多吃应时的新鲜果蔬。在五行里,黄色食物对应着脾,可以多吃马铃薯、南瓜、玉米、黄豆、香蕉等食物,以利于脾胃健康。

八段锦调理脾胃

八段锦里记录了单举手臂调理脾胃的方法,利用脾胃的有序升降,营养物质被输送到整个身体。动作如下:

1. 站好,双腿膝盖略弯曲,双手掌心朝上,捧于小腹前。
2. 左手翻掌,朝上举,右手翻掌往右胯侧下按。
3. 双掌一上一下撑开,双腿站直,将身体充分拉伸。
4. 每次保持2秒,然后双手复原;合并在小腹前,身体放松。
5. 一系列动作结束之后,再换右手做一次,反复30次。

据《家庭医学》