

## 凡人养生

## 百岁老爸的长寿三法

我的百岁老爸是一位离休干部。他的长寿秘诀,并非来自于秘方或者昂贵的保健品,而是源自于他内心深处的坚守与智慧——积德行善、清心寡欲、顺其自然。

## 积德行善

老爸总是以一颗善良的心对待身边的每一个人,无论是亲邻还是陌路,他都愿意伸出援手。在困难时期,他会毫不犹豫地将从自家不多的粮食分给更需要的人;在他人遭遇困境时,他会给予真诚的安慰和实际的帮助。他坚信善有善报,每一次的善举都是在为自己积累福报,也是在为心灵注入宁静与满足。这种积德行善

的行为,不仅让他在邻里间赢得了极高的声誉,更让他的内心充满了温暖与喜悦,为他的长寿之路奠定了坚实的道德基石。

## 清心寡欲

在这个纷繁复杂的世界里,老爸从不被功名利禄所迷惑,不被虚荣浮华所吸引。他懂得知足常乐,珍惜眼前所拥有的一切。对于物质的追求,他始终保持着淡然的态度,不贪多、不求奢。这种清心寡欲的心态,使他避免了因过度追求而带来的焦虑和压力,让心灵在简单纯粹中得到滋养和休憩。他常说:“欲望太多,心就会累,心累

了,身体又怎能健康?”

## 顺其自然

老爸明白,人生无常,许多事情无法强求。无论是顺境还是逆境,他都能坦然接受,不抱怨,不执拗。他相信,每一段经历都是命运的安排,都有其存在的意义和价值。面对挫折时,他不气馁,而是以平和的心态去寻找解决问题的方法;面对成功时,他不骄纵,而是以谦逊的姿态继续前行。这种顺其自然的生活态度,让他的心灵始终保持着平衡与和谐,不受外界干扰,从而为身体的健康创造了良好的心理环境。

百岁老爸的长寿秘诀看

似简单,实则蕴含着深刻的人生哲理。积德行善,让心灵充满爱与温暖;清心寡欲,让内心回归平静与安宁;顺其自然,让生命顺应自然的节奏。或许,您也能从老爸的长寿秘诀中汲取智慧,在纷繁复杂的世界里,找到属于自己的健康与幸福之道。 董中松/文

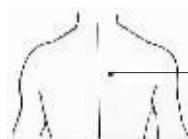
本版《凡人养生》栏目主要介绍普通人的养生故事。您在养生方面有什么经验心得,可以通过邮箱、信件、电话等方式与我们联系,我们将择优刊登来稿,和读者分享您的养生之法。

邮箱:limengcts@163.com

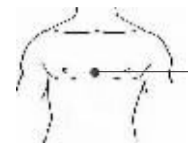
电话:0311-88629437

地址:石家庄市中山路313号1816室。

## 保健支招

心脏有问题  
暖心俞穴、膻中穴

心俞穴



膻中穴

对于心脏不好的朋友来说,冬天是一道坎儿,因为心脏病很容易在冬季突发。这里教大家一个预防心脏病冬季发作的小方法:

入冬以后,每天午时用电暖宝暖心俞穴和膻中穴各15~30分钟,至次年春分停止,可以有效降低心脏病发病的几率。需要注意的是,如果使用电暖宝后,心脏反而不舒服,要马上停止使用。如果一移走电暖宝,你就感觉难受,那么可以继续用它来温暖穴位。温暖穴位的时间以自我感觉舒适为度,要防止烫伤。

心俞穴在背部第五胸椎棘突下旁开1.5寸处,按摩该穴位有通心络、调气血、宁心神的作用。膻中穴在胸部平第4肋间两乳头连线的中点(如图示),按摩此穴位有理气活血、宽胸利膈的作用。

用电暖宝暖心俞穴、膻中穴时要注意,电暖宝刚开始较烫时,应用毛巾包裹电暖宝,待温度稍降,就可以隔着衣服将电暖宝放到穴位处了。 吕沛宛/文

## 食疗宝典

缓解风寒感冒  
试试“神仙粥”

向大家推荐一款“神仙粥”,对冬季易发的风寒感冒有一定的缓解作用。

材料:大米、葱白、生姜、米醋。

具体做法:取大米50克、清水两大碗、生姜5片,放进锅内煮至半熟,加入葱白七段,煮至米熟,再加入米醋一匙,搅拌均匀后,趁热服下。之后,找个没有风的地方睡上一觉,以出汗为度。 张守杰/文

## 温馨提醒

## 把握补水时刻 预防身体缺水

身体缺水的表现有时很隐蔽,建议在以下几个时刻主动补水。

**想吃零食时。**有些人吃完饭没多久就觉得饿,尤其想吃零食,这时可以先喝一杯水(200毫升)。有时,大脑发出的饥饿和口渴信号会被混淆,如果喝水几分钟后饥饿感减少,说明是机体缺水导致的,不必再加餐。

**清晨起床时。**由于呼吸作用、隐性出汗、分泌尿液等,人在睡眠中会不知不觉丢失水分。清晨起床时喝一杯温水或柠檬水,不



仅可以给机体提供水分,还能促进肠道蠕动,有助预防便秘。

**长久运动时。**很多人知道运动前后要喝水,但如果长时间跑步、骑行、打球等,人体丢失的水分和电解质会比较多,运动期间也应根据出汗量和口渴感,每

隔15~20分钟左右喝一次水,最好选择运动饮料,以补充流失的电解质。

**泡温泉时。**由于周围温度和湿度非常高,人会血液循环加速、体温升高,体内的水将被大量消耗。因此,泡温泉时喝点温水,有助补充水分,调节体温。

**中午困倦时。**中午很多人会觉得困倦、精力不足。这时喝一杯水(可加入柠檬、薄荷等),有助愉悦情绪、提升记忆力。但要注意,不应喝含糖量高的饮料,否则会加重疲惫感。

戴民慧/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 陕西广电 王乃良作

## 注意饮食营养 保护头发健康

生活中,很多人深受脱发困扰。除了遗传、压力等因素,饮食营养状况也会影响脱发。容易引起脱发的食物主要有以下几种。

## 精白主食

吃太多甜食、甜饮料等含大量糖的食物会导致体内炎症反应升高,进而引起脱发。此外,过多甜食和米饭、馒头等精白主食会升高餐后血糖,而血糖和胰岛素水平过高,会直接导致雄激素合成增加。研究表明,雄激素过多会引起脱发。建议大家少吃甜食,用全谷杂粮代替一部分精白米面。

## 油炸食品

油炸食品等高脂肪食物一方面会导致睾酮激素水平上升,从而引起男性脱发。另一方面会造成身体免疫平衡紊乱,激发炎症状态,这也可能导致脱发。因此,油炸食品建议偶尔且少量食用。

## 高汞鱼类

研究发现,金枪鱼、旗鱼、鲑鱼等汞含量高的鱼类可能会导致脱发。吃

鱼首选鲱鱼、三文鱼、海鲈鱼、金鲷鱼和小黄鱼等低汞品种。

## 高硒食物

硒是人体必需的营养素,但过量就会伤害头发,所以不要盲目摄入大量“高硒食物”或补充品。

除了尽量避免以上食物外,补足以下几种营养素有助预防脱发。

## 蛋白质

头发的本质是角蛋白,它就是一种蛋白质,并且头发黑色素的形成还需要一种叫做“酪氨酸”的氨基酸作为原料。如果饮食中缺乏蛋白质,头发不仅生长缓慢,还容易脱落,而且发质变差,头发变细、发脆、枯干,颜色变浅。鸡蛋、牛肉、鸡肉、奶制品、豆类及其制品富含优质蛋白质,应该常吃。

## B族维生素

这类维生素参与蛋白质、氨基酸代谢,间接保护头发,杂粮、瘦肉有助补充B族维生素。

## 含铁食物

研究指出,缺铁是绝经后女性脱发的首要原因。还有部分人的贫血是因为长期素食导致的,原因在于,植物性食物中的非血红素铁吸收率很低,其中的草酸等抗营养物质还会进一步阻碍铁元素的吸收。铁含量丰富的食物有红肉、动物血和动物肝脏等。

高磊/文

