

凡人养生

# 李元年 好习惯成就期颐之年

今年 103 岁的李元年老人，退休前是一家单位的职工，别看他已经年过百岁，可身体健康，眼睛不花，头脑清醒，非常健谈，看起来根本不像这个年纪的人。

李元年老人的儿女说：“老父亲头脑灵活，主要与他常年坚持读报、抄报有关。”原来，李老退休后，觉得人虽然离开了工作岗位，但大脑不能闲下来，否则反应会越来越迟钝，自己的生活质量也会大大降低，一旦痴呆，日常生活不能自理，还会拖累儿女。于是他想了个办法，订阅报纸，坚持每天读报、抄报，脑、眼、手并用，促进大脑活动，为此他还专门到书店买



资料图片

来《新华字典》，遇到不认识的字就查字典，或者向晚辈“请教”，直到搞明白、记住了为止，这一读一抄就是 40 多年，从没间断过。此外，李老每天都按时看中央电视台的新闻节目，雷打不动，他还自己编了一套保健操，先是坐着边看边揉揉耳朵搓搓脸，十几分钟后再站起

来边看边甩胳膊踢腿，左右扭动扭动腰，既了解了国内外大事小情，又锻炼了身体。饮食上，李老从不挑剔，家人做什么就吃什么，每天除坚持吃一定数量的蔬菜外，他还喜欢吃红薯以及香蕉、苹果之类的水果。

李老另一个好习惯是生活规律，他每天吃饭时间基本固定，且从不暴饮暴食，不论吃什么好吃的，都有节制，即便再喜欢的东西也不多吃。细嚼慢咽吃完早饭，他会到小区里散步，走二三十分钟，如果遇到雨雪等恶劣天气，他就待在家里从客厅到卧室，里出外进转着走。他说：“人老先老

腿，若不坚持锻炼，走不了路老在家里坐着或躺着，身体很快就会走下坡路，还会给家人带来大麻烦。”

正是这些良好习惯，让年过百岁的李老身体健康精神矍铄，生活过得有滋有味。

沈黎明/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

### 三种方法可止鼻出血



对于偶尔一次鼻出血，可采取一些简便易行的方法，尽快将鼻出血止住。在姿势上，让患者头向前倾，面向下张口呼吸，千万不要将头昂起，昂头会使鼻咽下肚去，刺激胃部，儿童还有血液呛入气管的风险。

一般来说，对于鼻出血采取以下三种方法可以快速止血：

**指压法。**用手指按压住流鼻血的鼻孔，停留几分钟之后，一般都能起到止血的作用，如果两个鼻孔都流血，只要捏紧鼻翼，也可以止住轻度鼻出血。

**冰敷法。**当指压法无效时，可以含一块冰或者在额头上放一个冰袋，这种冰敷的方法可以使鼻部血管遇冷后快速收缩止血。

**填塞法。**用纱布或卫生纸塞入鼻腔堵塞出血部位来止血。

如堵塞后出血仍然不止，或血经咽喉从嘴里出来，出血位置比较深或者其他原因，应该立即去医院。如果鼻子经常出血，可能是鼻子局部的问题，也可能是某种严重疾病的表现，比如鼻咽癌或者白血病等血液系统疾病，因此经常鼻子出血的患者，应去医院做进一步检查。 张华/文

## 食疗宝典

### 健脑益智 喝甲鱼排骨汤

材料：甲鱼 1 只，党参 30 克，红枣 20 克，排骨 100 克，天麻 50 克，盐、味精各适量。

做法：甲鱼宰杀后洗净，排骨剁成小段，红枣、党参、天麻分别洗净备用。将甲鱼、党参、红枣、排骨、天麻一起放入砂锅中，加入适量清水，煮沸后小火煲 3 小时至熟透，加入盐、味精调味即可。

功效：健脑益智，滋阴补肾，养颜通脉。 李晓芳/文

## 温馨提示

冬季养生应顺应自然界闭藏之规律，以敛阴护阳为根本。早睡晚起，日出而作，保证充足的睡眠，有利于阳气潜藏，阴精蓄积。

饮食调养要遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”“虚者补之，寒者温之”的古训，随四时气候的变化调节饮食。少食生冷，但也不宜燥热，有的放矢地食用一些滋阴潜阳，热量较高的膳食为宜，同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏。需要提醒的是，食补和精神、起居调养要结合起来。冬季除要注

## 冬季养生注意啥



意保持心境平静、情绪安宁外，还要保证充足的睡眠，也要注意保暖，睡前可以用热水泡脚，促进机体阴阳气的调和。

冬季进补，黄酒是不错的选择。黄酒性味甘、温、辛，甘

则温补强壮，缓急调中；温能温中祛寒，助阳通络；辛则发汗解表，行气止痛，对冬天容易感冒、怕冷的人来说，有很好的养生作用。黄酒最好温热了再喝，加点姜片煮后饮用，既可活血祛寒，又可开胃健脾。当然，酒的温度也不能加热得太多，酒过热了饮用，一是伤身体，二是乙醇挥发得太多，再好的酒也淡而无味了。从养生的角度看，黄酒还属于细酌慢饮的酒种之一，喝黄酒不宜太多太急，否则会损伤肠胃和肺。

据《北京晨报》

## 运动后喝啤酒易痛风

很多人喜欢运动后喝啤酒，啤酒入口时，虽有一时凉爽之感，但胃肠道和全身的毛细血管会因急剧降温而收缩，血流量减少，不利于消化吸收，不利于全身散热，严重者还可导致痉挛性腹痛和寒性腹泻。另外，啤酒喝多了会加剧酒精积蓄，加重口干唇燥

和全身发热之感。

除此之外，剧烈运动后立即喝啤酒，还会使血液中尿酸和次黄嘌呤含量剧增，在内脏和关节等部位产生尿酸结晶沉淀，久而久之发生结石和痛风，对关节有损伤的运动员来说，这种致病作用尤为明显。 陆基宗/文

## 如何练太极不伤膝盖

公园里很多中老年人打太极拳强身健体。在这里提醒一下大家，太极拳看似是一套简单柔和的动作，如果练习不到位，同样容易造成关节的伤害。所以，本期推荐练习太极防损伤的三种方法：

第一，练习时，下蹲不要太厉害。初习太极者，要先练好架势，下蹲不要太厉害，待腿部支撑力增强了，再逐步放低架子。打太极最忌一个“贪”字，贪多则欲速不达。加强膝关节能力的锻炼，首要就是加强股四头肌的锻炼。

第二，练完后要缓缓伸膝，不要用力过猛。练习太极拳时，大家通常采用传统的站桩法，具体的要求与做法就

是：站桩者双脚分开同肩宽，足尖与膝朝前，下蹲时膝关节保持在 130 度左右做高位半蹲（练功经过一段时间，根据个人情况蹲位可适当下调，但不要过低）。两手从两侧提于胸前，手指相对，手心向里，中间距离 30 厘米，两手心与胸前距离一尺左右，两手高不过肩，低不过腹，头正颈直要放松，两肩松沉，肘下坠，重心后坐，松垮塌腰，足趾与后脚跟微抓地，涌泉穴要虚空，两眼平视前方。每次站桩时间因人而异，可以从每次 5 分钟逐步增加到 20 分钟，每天练 1~2 次，练完后要缓缓伸膝，不要用力过猛。此功主要是使练功者增加腿部关节力量。

第三，练太极拳需要循序渐进，合理掌握运动量。通常，一套太极拳练下来至少几分钟，多则十几分钟，例如弓步、虚步使膝关节处于半蹲位状态，对于初学太极拳者来讲，这样成套的练法，肯定是膝部负荷过重，膝部极易受损。建议初学者先练习单式，然后是组合，即分段练习，难度大的步骤要加倍单独练习。 李毅/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 王乃良作