

凡人养生

退休老妈的写作养生经

老妈是本市一家单位的退休干部。年轻时候,她就喜欢舞文弄墨,笔下多是柴米油盐的琐碎日常,偶尔写几行小诗,也是发在 QQ 空间,独自欣赏。后来,她也发表过一些诗歌和文章,但是,因为工作和家务太忙,写作中断数年。直到退休,生活节奏慢了下来,老妈那颗被生活琐事掩盖的文学之心,突然复活了。别人退休都是跳广场舞、外出旅游、参加模特队,她则用键盘敲出自己的故事,从童年游戏到邻里趣事,从生活感悟到人

生哲理,看似平凡的小事,经她一写,充满了烟火气和小确幸。每一篇文章都像用心烹制的心灵鸡汤,温暖又治愈。这些作品不断发表到报纸和杂志,稿费单也收获了厚厚一沓,用老妈的话来说:写作的爱好可以每月赚点买菜钱,活到老,写到老,退休不能躺平,要把爱好坚持下去,多用脑,才不会老年痴呆。

起初,我还担心她会“三分钟热度”,但是老妈用行动证明,热爱不分年龄,坚持就是最好的老师。她每天雷打

不动地读书、做笔记、写作。她和书友组织线上读书会,交流读书心得,每月共读一本书,带着大家打卡读书笔记。老妈还收获了一些忠实粉丝。她的文字没有华丽的辞藻,却总能直击人心最柔软的地方,读者说,在老妈的故事里找到了共鸣,感受到了生活的美好与希望。

现在,老妈的日程排得满满当当:早上去公园锻炼,下午则是她的写作时间,晚上还会和网友们在线互动,分享读书写作心得。她的生活,因为

写作而变得丰富多彩,人也仿佛年轻了十岁。她经常说,要努力活成自己喜欢的样子,找到属于自己的快乐。

能能/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 头部按摩缓解春困

头部按摩能有效刺激大脑穴位,可提神醒脑,消除春困。

- 1.将手指合拢,指尖轻轻按在太阳穴上,以顺时针方向转 6 次,再以逆时针方向转 6 次。
- 2.将双手并放在额头上,以排列整齐的手手指腹,从眉心中线开始按压,到额头中线、头顶中线、头顶中央和枕后发际凹陷处(风池穴,如图),重复做 6 次。
- 3.将双手并放在额头上,以排列整齐的手手指腹,从眉心中线开始轻轻向两侧按压,一直到达太阳穴,重复做 6 次。
- 4.以双手四指指腹,从后脑枕骨开始,用轻而深的向上螺旋动作按摩头皮,逐渐往走上走,一直按摩完整个头皮。感觉



风池穴

头皮放松,消除紧张感即可。

- 5.将两手盖住两耳,手指放在脑后,左右两手的手指要尽量靠拢,接着用四指像弹钢琴一样弹打后脑勺,心里默数 36 下。
- 6.做“梳发”动作。将双手十指微屈,由前额发际将头发梳往脑后,一面梳理头发一面摩擦头皮,重复此动作至少 10 次。

王海龙/文

食疗宝典 春花入药方,请收藏

春天百花竞放,春花不仅悦目,很多还有药性,可治病疗疾。

桃花。桃花味苦、平,有利水、活血、通便之功。用桃花泡水或研末内服,每次 3~5 克,每日 1~2 次,可治便秘、疟疾、脚膝浮肿;取适量搓烂外用,可治疮疡溃烂、流脓水。孕妇忌服。

含笑花。含笑花味苦、微涩,性平,有活淤止痛的作用。取花蕾 10 克,配白芍、甘草,水煎服,可疗痛经;取花蕾 10 克,配丹参,水煎服,可治疗肋肋疼痛;配金银花、石榴花,可治疗消化不良、腹痛腹泻。

山茶花。山茶花味苦、微辛,性寒,有收敛、凉血、止血的作用。单味 15 克,水煎服,可治崩漏;适量研末,局部外用,可



治疗外伤出血、鼻衄及烧烫伤。

杜鹃花。杜鹃花味甘、酸,性平,有清热解毒之功。取鲜花适量,捣烂外敷患处,可治跌打损伤肿痛、痈肿疮疡。

迎春花。迎春花味甘、涩,性平,有清热利尿、解毒之功。取鲜花 10 克左右,开水冲泡饮,可治水肿;花及叶阴干,研末,黄酒送服,可治外伤肿痛;取花适量,阴干研末后,调麻油外涂,可治下肢溃疡。

李振辉/文

部队专家穴位埋线 治慢病疼痛病

中医认为疼痛是经络不通引起的,经络通畅了疼痛就消失了。人们常说的“痛而不通、通而不痛”就是这个道理。中医穴位埋线疗法是用带针芯的埋线针将医用羊肠线条送进穴位里,利用穴位里的羊肠线条强而持久的刺激,产生通经活络的作用治疗疾病的方法,可治疗疼痛病和慢性病。埋线疗法因操作简单、疗效持久,已被原国家卫生部列为推广项目(见卫通【2005】14 号文件)。埋线疗法已被列为省市医保项目。



原解放军 260 医院大校军衔副院长、军级技术专家、主任医师、教授白和平,主用穴位埋线疗法治疗全身各种疼痛,像头脸咽牙痛、颈胸腰背腹痛、四肢痛、神经痛。其中对治疗腰椎间盘突出和老年膝关节骨质增生痛患者可达到满意效果。还可治疗头晕、失眠、高血压、面瘫、面肌痉挛、鼻炎、胃肠炎、便秘、尿失禁、哮喘、癫痫、牛皮癣、皮痒、糖尿病、中风偏瘫后遗症等。

就诊地址:石家庄市胜利北街 340 号 260 医院公寓白和平治疗室。

市内交通:乘坐 37、77、131、148、164、2 路公交车到 260 医院下车。

联系电话:15128103019

网址:sjzbhp.com

春季常做五件事 调肝理脾养气血

春季,养生要顺应阳气生发、万物始生的特点,逐渐从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”。下面给大家介绍几个春季养生小技巧:

艾草泡脚祛寒湿

艾叶煮水泡脚能散寒除湿、温经通络。

具体方法:取艾叶 50 克放入锅中,加适量水,大火煮沸后小火继续煮 5 分钟,放凉至 40℃~50℃泡脚,每次 20 分钟。对容易外感、关节疼痛者非常合适。

双手摩腹调脾胃

摩腹动作有健脾胃、助消化、振奋精神的作用,男女老少都适合。

具体方法:搓热双手,然后将双掌重叠置于腹部,以肚脐为中心,分别用掌心沿顺时针、逆时针方向各揉 50 周。此方法建议空腹,最好饭后半小时或晨起进行。

早起梳头养气血

春天阳气有向上、向外升发的特点,表现为毛孔逐渐舒展,代谢旺盛,此时节十分适合梳头,可以起到宣通郁结、疏利气血、通达阳气的作用。

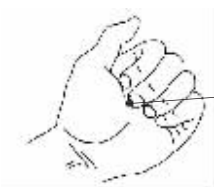
具体方法:早上起床后,舒展一下筋骨,再缓缓梳头一百次。

搓手心养血保肝

劳宫穴位于双手掌心,当第 2、3 掌骨之间,偏于第 3 掌骨,握拳屈指时

中指尖处(如图示)。劳宫穴主气血,有调血润燥、安神和胃、通经祛湿、熄风凉血之功效,所以搓热手心有活血的效果。

具体方法:两手伸直,手心相对,上下搓,前后揉,然后两手做“负阴抱阳”的动作(右手包着左手)。晨起后及中午 11~13 点均可操练。



劳宫穴

滚背动作通气血

滚背动作可以通过对督脉的刺激达到补阳、升阳、壮阳的目的,人体阳气充足就能抵御外邪,正所谓“正气内存,邪不可干”就是这个意思。建议在每天早晨做滚背动作 3~5 分钟,动作做完以后会有背部发热、气血疏通、上身轻松的感觉。需要注意的是:颈椎、腰椎疼痛不适者及年老体弱者不适合此动作。

具体方法:在地上铺一条毯子,地面最好不要太硬,坐好后双腿尽量弯曲,双手扶住膝盖,将身体重心落在尾骨和坐骨之间(臀部下面),将双脚抬起,大腿尽量靠近小腹,保持这个姿势前后摇摆。

据《中国中医药报》

