

凡人养生

邻居李宪芝的养生经

我的邻居李宪芝今年92岁了,早晨锻炼时我们经常遇到。军人出身的李宪芝走起路来精神抖擞,不亚于我这个六旬之人。下面是李老的养生经。

三个喜欢

一天遛弯儿时,我问李老有什么秘方让他过得这么健康快乐。他告诉我,“三个喜欢”让自己每天都感觉很幸福。

喜欢关心国家大事,常怀感恩之心。李老说:“一个人关心国家大事,就像是关心自己的家一样。只要我想到国富民强,就觉得幸福无比,浑身有

力量。还有,现在高龄老人享受生活补贴,看病还有医保,这让我感觉很幸福。你说还有什么比这幸福感更管用呢?”

喜欢帮助别人。李老说:“自从开始帮助失能的老工友老马洗澡,我就觉得很开心,走起路来哼着小曲儿两条腿都有劲了,找到了那种助人为乐的感觉。那天帮助我的玩伴儿老赵解开心头疙瘩,看着他心情变好,我不知有多高兴,他开心,我比他更开心呢!这种爱的传递真是太神奇了。”

喜欢“偷着乐”。李老说:“有一回我做了个很不开心的

梦,起床后无意间去照镜子,看到自己那副苦大仇深的样子,就随便做了个很夸张的幽默表情,结果自己也被逗得‘扑哧’一声笑出来,这样就把不高兴的心情给化解掉了。之后,这个‘偷着乐’的小妙招就成了我对付负面情绪的秘方。每当和老伴儿生气了或者和朋友闹小矛盾时,我就找个没人的地方,想想他们曾经如何对我好,不知不觉就会‘偷着乐’起来,心情就随之阴转晴了。”

三个习惯

李老告诉我,几十年了,

他养成了三个习惯,对健康大有裨益。

学养生知识。把报纸和杂志上的一些养生文章剪下来装订成册,每天细读并照着做。

做家务,细心照顾有病的老伴儿。“只要一做家务,我的心情就很舒畅,每天给老伴儿变着花样做美食,唱歌跳舞逗老伴儿乐,就觉得生活充满了希望,把所有不高兴的事情都忘了。”李老说。

吃红薯。“几十年了,我就是离不开红薯,吃红薯让我肠胃通畅不生毛病!”李老说。

牛润科/文

补津润肺试试秋梨陈皮汤

秋季饮食应少吃辛辣的食物,多吃酸味的食物。酸性收涩,能收敛肺气,秋季吃酸味食物具有生津滋阴解渴的作用,如梨、乌梅、山楂、葡萄等。还可以食用润肺生津的食物,如百合、银耳、甘蔗、蜂蜜等。

推荐一款秋梨陈皮汤。此汤使用“百果之宗”秋梨,梨子虽性寒,但搭配具有温性的陈皮,不至于伤胃,再加冰糖一起炖煮即可,具有生津润燥凉心的作用,对秋燥具有一定的缓解作用,特别适合胃肠功能弱的人群。

原料及做法:梨1个、陈皮20克、冰糖适量。将梨洗净



切成大块,陈皮洗净掰成小块,下入汤锅中,煮开后再煮20分钟,调入冰糖煮化即可食用。伴有燥咳的人群可以在熬梨汤的同时加入适量川贝母(5克至10克)。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院中医科副主任 莫剑翎

中医三法瘦肚子

以下三个中医的方法,坚持做可以瘦肚子。

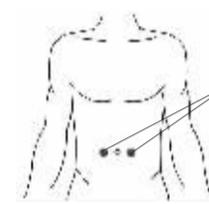
拍穴位瘦金刚肚

金刚肚的特点是肚子硬且大,俗称啤酒肚,多是由于体内的湿气与热结合,伴有口臭、便秘、长痘等现象。

天枢穴在肚脐旁开两寸的位置(如图),用手掌轻轻拍打此穴位5~10分钟,以感到发热,轻轻胀痛为宜。值得注意的是,饭后一小时才能进行拍打。

用颤法瘦凉水肚

凉水肚多见于长者以及绝经期女性,肚子常是凉的。用手抓住天枢穴周围的



天枢穴

肉,用颤法,手抖起来,让肚子发热,可以瘦凉水肚。

玫菊茶瘦水袋肚

水袋肚属于脾虚导致的肥胖,常表现出乏力、面色发黄、有舌苔、困顿慵懒、大便不成形。喝草本玫菊茶可以瘦水袋肚。配方包括红玫瑰、荷叶、冬瓜、决明子、甜菊叶。

章丽丽/文

温馨提醒

几种日常食物可缓解胃酸烧心

胃肠道功能不好的人容易出现烧心,大量的胃酸分泌还会降低食欲,其实生活中一些食物能够调理胃酸过多的症状。

芥末。芥末可以调理胃酸。虽然芥末刺激性强,少量摄入芥末却能够让胃酸恢复到正常,同时也能够缓解胃酸烧心的不适感。若是感觉胃酸过于难受,可以少量吃芥末。

芦荟。芦荟可以缓解胃酸导致的烧心。芦荟里面含有一种物质,具有消炎以及镇静的功效,能够缓解烧伤。适当吃芦荟能够缓解消化道不适感,同时也可以提高食欲。

甘草。适当吃甘草可以缓解消化不良,若是因为胃酸导致的食欲不振,可以通过喝甘草茶来缓解,同时甘草会抑制有害细菌的生长。

碱性水。碱性水可以中和胃酸。但是如果喝太多碱性水,会刺激胃壁,引起胃肠道不舒服,所以一定要控制用量。

口香糖。在咀嚼口香糖的时候口腔一直分泌唾液,能够让大量碱性物质进入胃部,从而中和胃酸,消除多余胃酸,减少胃酸给胃黏膜带来的伤害,缓解烧心等不适感。

据《人民网》

保健支招

初练快走定个计划

世界卫生组织建议每天快走30分钟,每周达到150分钟,以降低患心脏病、中风、糖尿病等风险。但初练者总是“没有章法”,导致无法坚持、发生损伤、锻炼效果差等问题。初练快走无需立马达到规定的分钟数,应定个科学的“月计划”。具体建议如下:

第1周:60~75分钟。从每天15分钟开始,以步调轻松的散步形式为主,主要目的是养成运动习惯。建议第1周至少锻炼4~5次,把休息日定在周三和周六,保证运动的连贯性。

第2周:80~100分钟。每天走20分钟左右,每周5天。如果某天时间比较充裕想多走一会,可适当延长,然后休息一天。这周开始要注重培养良好走姿,为之后提高速度做准备。

正确姿势:1.保持头部正直,背部挺直,下巴微抬;

2.肩部不要过分前倾,保持放松;

3.手臂随着步伐自然摆动,走得越快,摆动幅度越大,以减少耗能;

4.脚着地时的顺序为:后脚跟~脚

掌~脚趾;

5.腿打直但不锁膝。

第3周:100~125分钟。每天增至25分钟左右,每周5天。此时身体已基本适应,可适当增加速度,以中等强度、最大心率的60%~70%为准,即微喘、但还能对话。注意加快速度时也要保持良好姿势,不要为了增速而迈大步幅,否则会过度拉伸腿部肌肉,破坏核心稳定。同时,建议这周根据身体状况增加一天的锻炼时长,但别超过45分钟。

第4周:120~150分钟。每天步行30分钟左右,每周5天。每次锻炼时可增加速度练习,推荐高强度间歇方法,比如以最快速度快走2分钟,再以正常速度走1分钟,以此重复5分钟。同时继续增加某天的锻炼时长,但别超过60分钟,第二天要充分休息。健走前要对足部、腿部进行放松,尤其老年人腿脚不灵活,更易引发损伤。

推荐动作:1.脚趾进行张开、闭合练习;

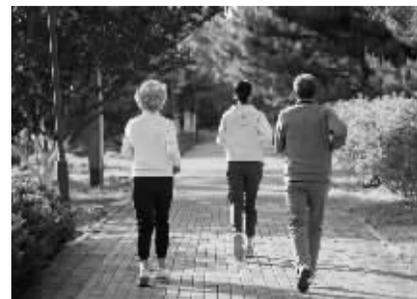
2.转动左右脚踝、微屈双膝画圈;

3.前后摆动手臂,左右扭臀;

4.提踵、弓步蹲等拉伸大腿和小腿。

如果“周计划”做起来比较困难,第二周继续重复进行,直到身体能承受,再进行下一个计划。快走过程中如果身体感到不适,应第一时间放慢速度直至停下来;如果出现呼吸短促,伴有胸痛、头晕、麻木等,应警惕心脏病发作,要及时就医。

苏浩/文



富强 民主
文明 和谐
自由 平等
公正 法治
爱国 敬业
诚信 友善

节俭传下去 中国万年福

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网