

## 凡人养生

## 百岁阿婆的“八要”养生经

## 保健支招

## 几种运动

## 有助缓解干眼症

我的阿婆于黄氏今年已经107岁了,五世同堂的她是全村唯一的百岁寿星。老人在长期的乡村生活中,总结出的一套独特的“八要”养生经。

**心要平。**阿婆的心态非常平和,知足常乐在老人身上体现得淋漓尽致。她出生于贫苦的农民家庭,从小就过着吃不饱穿不暖的苦日子。现在,老人五世同堂,政府还每月给发养老金。每每想到这些,老人就非常知足。她常说,“什么老不老的,想它干吗呀,过自己的日子呗!”真正是不以衰老而自卑,不以年高而颓废。这种平和的心态使老人的“心理年龄”始终年轻。

**脑要用。**阿婆认为,大脑就像一台机器,多用则灵,不用则锈。别看老人生于农家院,却喜

欢读书看报听广播。晚辈们给订阅的报纸,老人每期必读。碰到不认识的字,就请教孙子们。老人还把晚辈们的生日逐一写下来,然后去记。现在,老人对家人的生日都了如指掌。

**嘴要笑。**乐观者长寿,阿婆深谙此理。生活中,老人不论是在家还是出门总是笑口常开。她还“发明”了一套“笑疗法”:遇到难心事时,对着镜子,笑上五分钟,难心事也就变得不那么难了,自己也增加自信心了。

**胸要宽。**五世同堂,一大家子人,一旦产生了矛盾,阿婆就提到一副对联:开口便笑,笑世上可笑之人;大肚能容,容天下难容之事。她用此开导家人和提醒自己:宽以待人,不究细节。

**人要动。**阿婆认为生命在于运动,只有坚持锻炼,才能

保持健康的体魄。老人差不多每天都要到外面走一走,早晨呼吸新鲜的空气,晚间到广场上坐一坐。她不主张“饭后百步走”,她认为饭后要休息一个小时再出去散步,这样对消化有利,对身体健康有利。

**手要勤。**老人在家中常年闲不住,争着抢着和儿媳、孙媳妇们做家务。一些劳动强度不高的家务,老人自己就做了,从不麻烦别人。即使百岁高龄了,洗脸、梳头、穿鞋这些事,她还是坚持自己做。

**食要度。**阿婆平时吃东西讲究八分饱,细嚼慢咽,且不吃零食。她还自编了一首《饮食养生歌》:清淡饮食最为佳,五谷杂粮并不差。一日三餐八分饱,饥饿可配豆腐渣。

**身要闲。**阿婆认为,人就

像一台机器,也需要休息。适度休闲,可使疲惫的身体得到歇息,紧张的神经得到松弛,浮躁的心态得以沉静。老人时常到村头广场看村民们活动,从中体味快乐;在菜园里种几棵倭瓜、葫芦和芍药花,在亲近作物和“拈花惹草”中放松身心,找到乐趣,得到休闲。

刘凯/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。

## 温馨提示

很多人认为,鸡蛋可能导致胆固醇升高,每天吃一个足够。但一项新研究发现,每天吃两个鸡蛋可以降低低密度脂蛋白(LDL,俗称坏胆固醇)水平。

为深入研究饮食模式对胆固醇的影响,研究团队以61名18~60岁的健康成年人作为对象展开了一项随机对照研究。初始时,参与者的LDL水平均最高不超过135.3毫克/分升(低于100

## 每天吃两个鸡蛋可降坏胆固醇



毫克/分升为理想水平)。试验饮食被分为三类,但总热量相同:高胆固醇高饱和脂肪饮食,每周最多吃一个鸡蛋;鸡蛋饮食,每天吃两个鸡

蛋,同时以瘦肉、低脂乳制品和植物蛋白降低饱和脂肪摄入量;低胆固醇和高饱和脂肪饮食,不吃鸡蛋,但摄入黄油和全脂酸奶等高饱和脂肪食物。

参与者以不同顺序变换三种饮食,每种模式持续5周。结果显示,每天吃两个鸡蛋的低饱和脂肪模式使LDL降低了5.7毫克/分升;完全不吃鸡蛋模式中,LDL水平没有降低。研究人员还发现,所有

参与者的饱和脂肪摄入量都与LDL水平正相关,平均每天多摄入1克饱和脂肪,LDL水平就会上升。

新研究颠覆了鸡蛋与胆固醇关系的传统观念。实际上,导致坏胆固醇升高的罪魁祸首是饱和脂肪的总体摄入量,而非鸡蛋。在整体保持低饱和脂肪摄入的前提下,每天吃两个鸡蛋反而有助降低坏胆固醇水平。

章艾琳/文

运动之所以能缓解干眼症,得益于其带给身体的一系列生理变化。以下这些运动是缓解干眼症的有效方式。

**瑜伽:**部分倒立体位,如肩倒立、头倒立,通过重力作用,可促进睑板腺脂质排出,有助于增强泪膜稳定性。建议每周练习2~3次,每次10~20分钟,练习时要循序渐进,初学者在专业教练指导下进行,避免因动作不当导致颈部、腰部受伤。

**球类运动:**进行羽毛球、乒乓球等球类运动时,眼睛需快速跟随运动的球体,使眼球不断转动,促进眼部血液循环,同时刺激泪腺分泌。每周进行3~5次,每次45~60分钟为宜。

**中国传统功法:**太极拳、八段锦等中国传统功法动作舒缓,在练习过程中,配合呼吸调节,可放松眼部肌肉,促进气血循环。建议每天练习1~2次,每次20~30分钟。

以上这些运动适合轻中度的干眼症患者辅助缓解症状,健康人群同样可以通过运动预防干眼症。干眼症患者避免进行长时间、高强度的剧烈运动,如马拉松长跑、高温瑜伽等,这类运动易使身体大量出汗,加剧水分流失,加重眼表干燥。

据《新京报》

图说  
核心价值观

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

## 经常气促出汗多 注意补肺健脾

胡女士今年66岁,自从一年前患上间质性肺疾病,经常出现气促、气短的情况,走路或爬楼时感觉尤其明显,她还很爱出汗,怕冷,胃口一般,饭后肚子也总感觉胀胀的,大便也不通畅,晚上睡不着,白天没精神。身体的种种困扰使得胡女士郁郁寡欢。

从中医角度看,胡女士的症状属于典型的肺脾肾虚所致的喘症。肺主气司呼吸,肺气虚则呼吸气促困难,气短难以续接。肺气不足,卫外不固,肌表的腠理开泄异常而出现汗多;脾失健运,不能正常运化食物,进食后则出现胃胀不适,脾虚濡养不了心血则夜间睡眠不安;脾虚日久及肾,先后天相互影响,肾阳虚则后背畏寒。

治疗上,应以补肺益肾健脾为主。

当肺气充足、脾气健运、肾阴阳调和,则呼吸顺畅,腠理开合有度,心神得养。

肺为气之本,肾为气之根,病久伤肾,在补肺的同时也要兼补肾气,全程还要固护脾胃,食疗煲汤宜健脾胃祛湿,可用淮山、芡实、扁豆、陈皮、砂仁等来健脾益气化湿。若想祛暑湿,可选用五指毛桃、党参等补肺气之品加木棉花或火炭母等清热利湿类的药材。

此外,作息应早睡早起,所谓动则生阳,可以多到户外锻炼身体,增加抵抗力。同时可练习站桩,呼吸吐纳,以助气血,每次锻炼以10~15分钟为宜。日常也可以多揉按手太阴肺经上的穴位如曲池穴、合谷穴、列缺穴、太渊穴等,以补肺养虚。

林清清/文

## “喝一茶灸两穴”防治痔疮

痔疮是常见的肛肠疾病,除规范治疗外,患者可配合“一茶两穴”进行调理。

**一茶:**红枣菊花茶。取红枣5颗、菊花5朵、蜂蜜适量,一同放入养生壶

中煮沸,待温后频饮。菊花平肝疏风、清热解毒,适用于痔疮肿毒等热毒病证;红枣补益脾胃;蜂蜜润肠通便。三味合用,共奏防治痔疮之效。

**两穴位:**承山穴、长强穴。承山穴属足太阳膀胱经,为“肛病四穴”之一。定位时足跟提起,腓肠肌(俗称腿肚子)肌腹下缘凹陷处即为此穴。长强穴位于尾骨端与肛门连线的中点(如图),布有尾骨神经及肛门神经,主治痔疮、肛裂等症。

建议每周艾灸此两穴1~2次,每次10~15分钟,以畅行气血,缓解久坐诱发的痔疮症状。

姜楠/文

