

凡人养生 高鹏华: 鲐背之年的长寿密码

今年98岁的高鹏华身板硬朗、精神矍铄,看似平凡的外表下,实则藏着不平凡的经历。他曾参加过辽沈战役、平津战役,更远去朝鲜战场,历经百余场战斗。岁月流转,战争的硝烟已远去,如今,在平静的岁月中,高老正以乐观的心态、对生活的热爱和健康的生活习惯乐享着自己的幸福晚年。以下,就让我们来探寻他的长寿密码。

长寿密码一: 心态平和、宠辱不惊

“我19岁入伍以来,经历了数不清的战斗,目睹了太多战友离我而去,能从战场上活着回来已实属不易,跟牺牲的战友相比,我太幸运了。所以,

每当遇到难题和烦心的事,我都保持心态平和,我相信一切困难最终都会圆满解决。”高鹏华的这份从容并非与生俱来,而是战场赋予他的宝贵财富。他常常与晚辈们回忆往昔峥嵘岁月,那些在枪林弹雨中并肩作战的战友,他们的眼神和笑容如同烙印般刻在他的心底。每当生活中遇到风浪,他便闭目静思,时空仿佛又回到了那个战火纷飞的年代,耳边是战友们的呐喊声与冲锋声。睁开眼,所有的烦恼都烟消云散,他微笑着,继续前行。

长寿密码二: 坚持运动、热爱生活

“现在在我年纪大了,不能剧烈运动了,但我仍坚持每天

早上做全身按摩拉伸20分钟,并进行户外慢走30分钟,因为按摩拉伸能促进全身血液循环和气脉畅通,而慢走能提高人的心肺功能,这对我们老年人的身体很有好处。另外,闲来无事我还喜欢和老战友打打麻将,这不仅能锻炼我的大脑,还能通过和牌友交流愉悦身心。我认为爱运动、爱生活就是爱自己。”高鹏华爱好广泛,读书看报、书法绘画都是他晚年生活中不可或缺的内容。他晨起读报了解时事,午后看书陶冶情操,闲暇时铺开宣纸,挥毫泼墨,一幅幅苍劲有力的书法、意境深远的绘画跃然纸上……在运动与爱好的滋养下,高鹏华用一

笔一画书写着属于自己的精彩晚年。

长寿密码三: 生活规律、饮食清淡

“数十年的军旅生涯让我养成了自律的习惯,离休后我把这种习惯带到了生活中。早睡早起,不熬夜,不贪睡,每天21点前入睡,5点钟起床,特别是中午一定要睡上半个小时左右,这已经成为了我的生活规律。”不仅如此,高鹏华的饮食也很科学:不喜欢油腻的食物,始终保持清淡饮食,平时更多吃的是五谷杂粮和绿色蔬菜。“这些东西都有助于老年人消化吸收。”高鹏华解释道。

据《辽宁老年报》

频繁搓澡 易致病毒感染



李女士有每天洗澡的习惯,而且每次都要用搓澡巾反复搓洗。近来,李女士发现双臂、前胸、后背遍布针尖大小的浅白色小丘疹,虽然不痛不痒,但却越长越多,挑破顶端后可挤出白色物质,经诊断,李女士这是患了传染性软疣。

传染性软疣是由传染性软疣病毒引起的一种传染性皮肤病,传染性软疣不处理掉,会持续扩散,越来越多,需要反复多次治疗才能痊愈。

搓澡虽然不一定会导致这种皮肤病,但会增加感染的概率。健康皮肤的细胞膜内含有脂肪酸,使得皮肤表层呈弱酸性环境,在皮肤表面形成保护屏障,可抑制微生物及细菌感染。洗澡时过度用力搓,会将皮肤表面的脂肪酸搓掉,破坏表皮的弱酸性环境,甚至形成表皮创伤,从而降低皮肤抵抗力,增加感染概率,且容易造成皮肤瘙痒、干燥、脱屑等问题。

建议冬天不要每天洗澡,一般两三天洗一次即可,也不要经常搓洗、抓挠,质地比较硬的搓澡巾也要少用。

曾宪玉/文

食疗宝典

养胃益肺 试试山药南瓜盅

食材:选择适量的山药,贝贝南瓜1个。

做法:将山药蒸熟后碾成糊状。贝贝南瓜切掉顶部后放在碗中,将山药糊放进南瓜内,隔水蒸30分钟,然后根据个人口味调味,咸、甜均可。

功效:养脾胃、生津益肺、补肾涩精,适合胃阴不足,容易胃痛、反酸、消化不良的人群,尤其是牙口不好的老年人。

邓巧玲/文

温馨提示

冬季养生要注意以下几点:

保暖防寒

冬季,头部、脖子、腰和脚是寒风的“重点偷袭对象”,建议出门穿戴:帽子+围巾+保暖背心+高帮棉鞋。另外,别忘了睡前用热水泡脚,水温40℃左右,泡15分钟,能加速血液循环。

饮食调理

冬天要多吃温热软糯的食物。早餐可以喝小米红枣粥,暖胃又提气;午餐晚餐加

冬季养生注意啥

点鱼肉、豆制品和根茎蔬菜,有利于脾胃健康。另外,冬季要注意生冷水果别空腹吃。

适度运动

冬季运动要温柔,可以选择打太极、练八段锦、散步等运动,避免早晚低温出门。运动前热身必须做足,否则关节容易受伤。另外,可以在中午阳光好的时候,晒15~20分钟太阳,能帮助补钙防抑郁。

作息与情绪

冬季宜藏养,宜早睡晚

起,保证7~8小时睡眠,午休20分钟。冬季要注意情绪稳定,可以听音乐、写书法、找老友唠嗑,以平稳情绪,要避免情绪激动。

疾病预防

冬季是流感流行季节,为了预防流感,老年人可以注射流感疫苗。另外,老年人要定期监测血压血糖,慢性病药物遵医嘱服用,家里备好急救药,头晕胸闷马上呼叫120。

石家庄市人民医院范西路院区老年病二科 陈坤/文

保健支招 老年人如何居家康复锻炼

具有以下几种症状的老年患者,可居家进行康复锻炼:

改善精神症状的康复锻炼

阿尔茨海默病患者。简单计算练习:进行一些简单的数学运算,如购物算账、日常收支计算等,锻炼患者的计算能力和思维能力。

物品分类训练:准备不同类型的物品,如水果、蔬菜、衣物等,让患者进行分类,有助于提高其认知和归纳能力。

康复期精神分裂症老年患者。以提升老人生活能力和社会功能为主,在显眼处张贴日历、便条,提醒患者当天的活动安排,帮助其记住日常事务。在家人的陪同下参加社区活动,接触更多的人和事物,保持社交能力。

伴有抑郁情绪的老年患者。可安排家庭运动游戏:将锻炼融入游戏,如“投球积分赛”。准备柔软的小球和小筐,让老人坐在椅子上投球,投中可获得贴纸积分,兑换喜欢的小零食或小礼物。家属一起参与,既能调动老人积极性,又能增进情感交流,同时锻炼老人的手臂力量和手眼协调能力。



伴有焦虑情绪的老年患者。播放轻柔的流水声或鸟鸣声的音乐,引导老人闭上眼睛,想象自己躺在海边,吹着暖风,听着海浪声……边说边让老人跟着深呼吸,每次15分钟。

老年常见病的锻炼方法

高血压。练八段锦、太极拳,动作缓慢,配合呼吸,一周练5~7次,每次30~40分钟。

糖尿病。饭后散步30~40分钟,一周3~5天,速度以老人感觉轻松为宜,以促进身体对葡萄糖的利用。

骨质疏松。床上抬腿,伸展四肢;坐着踮脚,提高腿部力量,同时进行背部靠墙伸展练习,锻炼背部力量。

肌力减弱。抗阻弹力带训练,坐着用弹力带进行手臂拉伸、腿部拉伸,根据力气大小调整弹力带强度;靠墙静蹲(短时间),借助墙壁支撑,锻炼腿部和臀部力量。

锻炼注意事项:

1.锻炼时密切监测老人的心率、血压、呼吸等身体指标和精神状态,一旦出现头晕、乏力加剧、呼吸急促等不适,或情绪波动较大,立即停止锻炼,并及时就医。

2.患糖尿病的老年餐后20分钟、患心血管疾病的老年餐后1.5小时左右进行锻炼比较合适,患糖尿病的老年禁止空腹运动;对于作息不规律的精神疾病老人,尽量固定锻炼时间,帮助其建立规律的生活节奏。

刘涛/文

图说
社会主义核心价值观

节俭传下去 中国万年福

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善



河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网