

凡人养生

鲐背之年岳父的长寿秘诀

我的岳父现已 96 岁高龄,岁月的沧桑在他的脸上刻下了一道道深深浅浅的痕迹。岳父微瘦,但身材笔直。据说,岳父 17 岁到镇上矿山采煤场做工,一干就是几十年,一直到 1987 年退休,因此练出了一副好体格。那么,老年之后的岳父有什么长寿秘诀呢?

每天清晨,人们刚醒来,岳父已经在院子里打扫卫生了。他握着扫把,步履稳健地走来走去,把每一寸地面都打扫得干干净净。即便他年事已高,依然保持着一种对生活的热爱。

岳父的起居生活很有规律。每天早餐一杯牛奶、一个素包子或馒头,1 小时后再吃一小碗泡饭,中餐、晚餐以米饭为主,什么菜都吃,但吃得很少。年轻时,他还吃点肥肉,后来听说吃油腻食物容易患上高血压等心血管疾病,便再也不吃了。他最爱吃的是鱼,不管怎么烹饪,只要是鱼就喜欢。

岳父爱睡觉。早餐后,他睡上一个小时,午睡两个小时,晚饭吃得早,7 点便早早地睡下了。我问他:“一天睡三觉,睡得着吗?”“心静就睡得着,即使闭

目也是养神。”岳父说。

在家中,岳父只管记录好每月日常开销,家中大小小、里里外外的事都由精明能干的岳母操办。对于岳父来说是“无忧无虑”,两耳少闻身外事,再大的事到了他那里,总是一笑置之。

岳父喜欢读书,崇尚知识。即使年事已高,他仍然保持着对时事的关注。每天晚上,他会坐在摇椅上读报纸。他常常和我讨论一些时事问题,他的智慧和见解,常让我深受启发,明白了很多道理。

岳父还特别讲究卫生。每天饭后要刷牙漱口,洗脸要擦香皂,而且几乎天天洗澡、换衣。

以上这些,我想就是岳父的长寿之道吧。 陆明华/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。

食疗宝典

西蓝花小饼 营养又美味

西蓝花素有“蔬菜之王”的美誉,营养价值非常高。在此推荐一款西蓝花小饼,外酥里嫩,营养美味。

食材:西蓝花 1 个、面粉 70 克、胡萝卜 1 根、盐少量、鸡蛋 2 个。

做法:1.西蓝花用开水焯一下。焯水不宜时间过长,否则会破坏西蓝花中的营养成分。2.西蓝花、胡萝卜剁碎,加入两个鸡蛋。3.加面粉、盐调味。4.加入适量水,搅拌成糊状。5.电饼铛提前预热,正反面加热 3 分钟,煎至金黄就可以出锅了。

于燕/文

温馨提示

很多人有憋尿的习惯,尤其是在工作、学习繁忙,或是乘坐长途车、睡觉时。膀胱是尿液储存的“容器”,有一定的容量,当储存的尿液超过标准容量,长时间不排,就会诱发许多疾病。医学上称憋尿为“强制性尿潴留”,这是非常不好的习惯,对身体危害很大。

强制憋尿对泌尿、生殖系统有很大损伤,久而久之,会引发精神性遗尿,此时尿液就会不受控制地排出,或出现排尿不畅、缓慢等症状。憋尿还会对全身其他系统产生不良影响。

导致不良情绪。慢性尿潴留可导致精力不集中,学习效率下降,同时伴有烦躁、焦虑、易

憋尿有害健康

怒、睡眠障碍、消化不良等情况。

诱发脑卒中。憋尿令交感神经兴奋,导致血压升高,脑血管承受压力过大。如果有脑动脉畸形、脑动脉瘤、脑动脉粥样硬化导致的血管偏心性狭窄,有可能诱发出血性脑卒中。或者突然用力排尿,继发迷走神经兴奋使脑供血不足、血压降低、心率减慢而诱发排尿性晕厥。

诱发心血管病。憋尿使心率增快,心肌耗氧量增加,易引起冠心病患者冠脉缺血加重,诱发心绞痛或心肌梗死。也会诱发心律失常,导致房颤等。

那么如何避免憋尿对身体的伤害呢?

定时排尿。要养成定时排

尿的习惯。上班前、睡前、乘车前记着排尿。每隔两个小时,即使没有尿意,也要去趟厕所,儿童、女性、老年人尤其要注意这点。

小腹部按摩。憋尿后导致排尿不畅、小腹部胀痛的人群,可以用手掌做小腹部按摩,帮助排尿,缓解疼痛。

小腹部中药热敷。小茴香籽 300 克、香附 200 克、干姜 200 克,在锅中炒热后,加入布袋中热敷耻骨联合上方,每天 3 次,每次 30 分钟,可缓解慢性尿潴留导致的腹部不适,以及前列腺增生导致的尿频、尿急、排尿不畅等。注意温度控制在 40℃~45℃,防止局部烫伤。

据《中医健康养生》

保健支招

六个暖身法 帮您远离手脚冰凉

气温下降,很多人已经穿得很厚了,可还是手脚冰凉。以下六个方法让你身体暖起来。

衣物保暖。冬天天气寒冷,应注意保暖,如外出,帽子、手套、围巾等都得准备齐全,衣物保暖是保证手脚温暖的前提。

泡脚。手脚冰凉,泡脚是最好的解决办法之一。将温水倒入桶中,浸泡半小时左右,你会感觉全身发热,泡脚还可以促进睡眠。

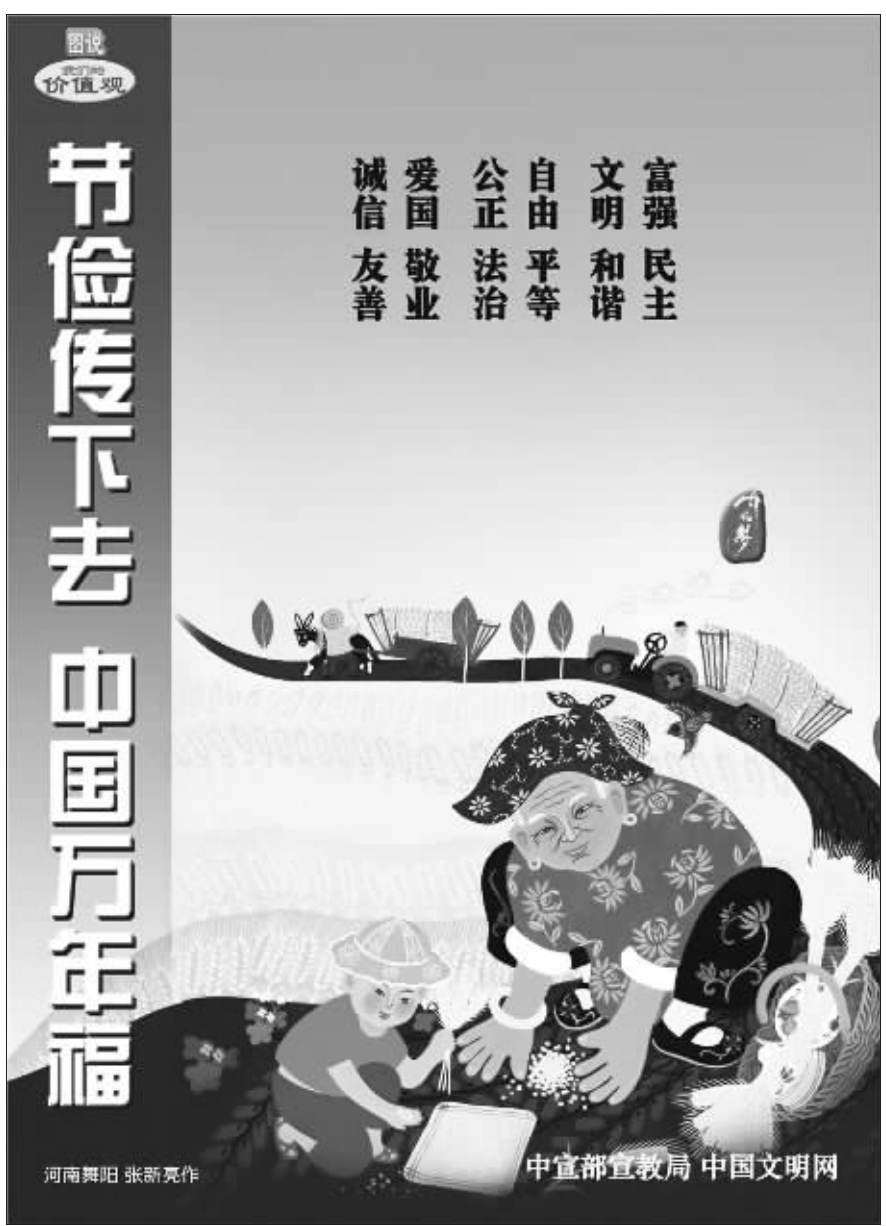
多吃温热性食物。对于手脚冰凉的人来说可多吃温热性食物,提高身体耐寒能力,比如牛肉、羊肉、核桃、糯米、胡萝卜、菠菜、韭菜等。另外,不要吃生冷饭菜、冷饮等。

补充维生素 E。每天坚持服用维生素 E,对于末梢血液循环畅通有很好的作用,建议手脚冰凉的朋友在医生指导下补充。

多运动。多运动可以促进气血运行,加速血液循环,促进新陈代谢。晨跑、跳绳、骑自行车等运动都是不错的选择,运动可以消耗多余的脂肪,身体自然就会暖和起来。

中医调理。手脚冰凉的人,可以找中医看看,医生会根据你的身体情况进行调理。

据《家庭医生在线》



小雪养生要注意御寒保暖

作为冬季的第二个节气,小雪的到来,意味着天气越来越冷,寒潮和强冷空气活动较频繁。小雪时节寒湿淅沥,阴盛阳衰,自然界的生物进入休养闭藏的状态,以蓄养其生命的活力,这提示人们,此时的养生重点为御寒保暖、防病养生。

添衣有度 保护头部

小雪过后,天气寒凉,人们应注意御寒保暖,添衣有度,以不出汗为原则,避免汗孔大开,引风寒邪入体。还要保护头部,因为头部是阳经汇聚的地方,最不能受风寒。如有手脚冰凉的情况,中药泡洗是比较好的保健方法,可选用当归、桂枝、艾叶、干姜、伸筋草、透骨草等草药,睡前泡脚,每日一次,时间 20 分钟,水温 40℃ 左右,有温经散寒、养血通脉的功效,可改善下肢循环,促进睡眠,对经常手脚冰凉的人大有裨益。



多吃热菜 早卧晚起

天气寒冷,饮食中能量要充足,以抵御严寒。建议人们适当多吃些牛羊肉类热性食物,少吃凉菜,多吃炖菜、炒菜等热菜。冬天北风大,加之室内暖气热,空气易干燥,可多喝温开水以补充身体水分,饭前饭后喝上一碗清淡的热汤粥,对养护胃肠有益。小雪时节也是肾经旺盛之时,应顺应“闭藏”的规律,多吃些黑色食物,如黑芝麻、核桃、乌鸡、桑葚、黄精等,以固肾藏精。起居上,“早卧晚起,必待日光”是古人冬季的养生之道。老年人可待日出之后起床,有利于阳气潜藏,阴精蓄积。

按摩穴位 疏通经络

小雪前后,许多地区的室外温度已跌破冰点,天寒地冻,气血不畅、过度劳累、运动过少和御寒方法不当都会引发冻疮,阳气不足、体质虚弱者应尽早预防冻疮的发生。通过按摩特定穴位,可以促进气血循环,达到养生保健的效果。在足三里、命门等穴位按摩,有助增强肾功能,提高体内阳气。

腰间按摩法:端坐,将双手搓热,然后置于两侧腰间,上下摩擦腰部 30 次,以感觉腰部发热为佳(图 1),该动作在上下摩擦的过程中可以对命门、肾俞穴(图 2)进行按摩,可疏通经络、行气活血、温肾壮腰。

张兆慧/文