

■ 凡人养生 ■

百岁奶奶的长寿秘诀

总结奶奶的长寿因素,我认为与这几方面有关系。

性格随和。我从未听奶奶说过脏话,也未见她背后说过任何人的坏话,或者责备过任何人。我记事时,她已 60 多岁,从她嘴中听到的都是“好”,特别是婆媳之间,她与我妈和我大娘相处融洽,从未说过儿媳的不是。

从 60 岁起,不吃晚饭。奶奶 60 岁时出现过腹胀的毛病,为了避免腹胀,她开始不吃晚饭,后来腹胀好了,她依然坚持这一习惯,一直到 106 岁去世。

养老不挑拣,去谁家都好。奶奶有四个儿女,两个儿子,两个女儿。爷爷 84 岁去世后,85 岁的奶奶开始轮流跟着儿女住,每家一个月。20 世纪 80 年代的农村,吃馒头的还是少数,姥姥和奶奶在我家住的时候,母亲总是给她们蒸馒头吃,其他人都吃窝头。大娘家的生活相对差一些,奶奶就和大娘一家人一起吃窝头。奶奶无论在谁家吃饭,从未讲过这家的饭食好,那家的饭食差。她从谁家回来,都说待她很好,再去时,也是高高兴兴的,拿着小包袱一接就走。

儿女去世,情绪稳定。奶奶 89 岁时我大姑去世,93 岁时我大爷去世。我大爷去世前,家人都很紧张,怕奶奶受不了。大爷去世前一周,二姑把奶奶接到了她家,奶奶从未打听过大爷的病情,每天该干嘛就干嘛。一个月后的一天,奶奶说:“快五七了吧,我也该回家啦。”二姑惊呆了,她不解地问奶奶:“你都知道了?”奶奶说:“我早就看出来,你们那天匆匆忙忙去老家,连孩子们都去啦,一定是你哥的事。”奶奶缓口气,继续说:“你们不告诉我,是怕我伤心,你哥去

世,你们就够难过的了,我干嘛不照顾好自己,再给你们添麻烦!”这就是我的奶奶,一个智慧又平凡的老太太。

赵斌/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。

预防冬季感冒
常揉鱼际穴

肺为娇脏,不耐寒热,外邪由口鼻或皮毛而入,首先犯肺,影响肺的宣发、肃降,引发咳嗽、流黄涕、发热等肺病。

点按揉推鱼际穴,既能疏通经络,预防感冒,又能清泻虚热、滋补肺阴,有效调理肺热引起的咽喉痛、咳嗽、失音等。慢性支气管炎患者可经常按揉鱼际穴,以增强肺气,减轻哮喘发作。 据《养生中国》

■ 温馨 提示 ■

许多人为了补养身体,不仅每餐饭都有大鱼大肉,而且不吃到肚皮“圆滚滚”绝不放下筷子。那么,能吃究竟是福还是祸呢?

能吃不一定是福

有些老年人觉得能吃说明身体健康,但吃得太多、暴饮暴食,却容易对健康造成伤害。随着时间的推移,每餐多补充的能量会囤积在体内,让赘肉一点一点长出来,心脏的负担越来越大,最终慢性疾病纷纷找上门来。中医理论认为,“气血不和,百病乃变化而生”,肥胖者气血运行不畅,易出现气滞血瘀,身体哪些地方

寿命不以饭量定短长

一旦出现了气滞血瘀,哪里就容易生病。现代医学研究也表明,肥胖是多种慢性疾病的危险因素,如心脏病、糖尿病、高血压病等。因此,适量饮食,遵循“七分饱”原则,是维持身体健康的关键,在感到饱腹的同时,还能继续吃下少量食物时,便停止进食,以达到营养均衡而不过量。

节食是否能延寿

我国自古就有“辟谷养生”之说,意为在一段时间内“不食五谷”,以达到养生的目的。加上近些年“断食疗法”逐渐风靡,很多人将不吃饭当作一种新潮的养生方

式。如果说吃得太多可能会给身体造成负担,那么吃得太少或长时间不吃饭又会对身体造成哪些影响呢?中医认为,适度节食有助于调养脾胃,促进气血生化,从而达到养生的目的。然而,长期过度节食可能会导致人体营养不良,影响身体器官的正常功能。脾胃作为人体的“后天之本”,其健康状态可直接影响人体对营养的吸收与转化;过度节食可对脾胃造成直接伤害,心和肺等重要的脏腑也会因为营养供应不足而导致功能无法正常运转。因此,不应将节食视为延年益寿的“捷径”。 陶枫/文

■ 食疗 宝典 ■

调理眩晕食疗方

生活中,很多人都有眩晕的毛病。对不同原因引起的眩晕,应注重饮食调理。眩晕患者常伴有呕吐、食欲不振,故应少吃多餐。应以高热量、高蛋白、营养丰富、清淡勿腻、易于消化吸收的食物为主;重症患者以半流质食物为宜。尽量勿用辣椒、蒜等辛辣及带有刺激性的调味品。可适当采用饮食疗法作为辅助保健治疗。下面介绍几个简便的食疗方。

首乌当归鸡肉汤

做法:将鸡肉 250 克,制首乌、当归、枸杞子各 20 克,加水共煮,食肉饮汤。

功效:此汤可补血养肝,治疗肝血不足所致的头晕、眼花。

甘菊粳米粥

做法:取甘菊新鲜嫩芽或幼苗 15~30 克,洗净,与粳米 60 克、冰糖适量煮粥,早晚餐服用,每日 1 次,连服 7 日。

功效:此粥适用于高血压、肝火亢盛之眩晕。

芹菜苦瓜汤

做法:芹菜 500 克、苦瓜 60 克,同煮汤饮用。或用芹菜 250 克、苦瓜 30 克,用沸水烫 2 分钟,切碎绞汁,加砂糖适量,开水冲服,每日 1 剂,连服数日。

功效:此汤适用于高血压、阴虚阳亢之眩晕。 郭旭光/文

■ 节气养生 ■ 大雪节气要注意三个“三”

大雪节气,寒意凛然,人体非常容易生病郁结。此时养生要注意以下三点。

三忌

忌保暖过度。大雪时节,阴寒极盛,养生应避寒就暖,保护阳气。但千万不可保暖过度,如穿衣过暖、室温过高等,否则会使体质下降,抗寒抗冻能力减弱,还容易上火伤元气。适度保暖,顺应自然,才能平衡阴阳。

忌晨练过早。寒冬时节,要早睡早起,藏精养神,等太阳出来后再活动。尤其是对晨练的人来说,别外出过早,避免在低温严寒中锻炼,否则,不仅容易伤风感冒,也容易引发关节疼痛、支气管炎等病症。

忌情绪过激。情绪伤人,会直接损伤脏腑。情绪过激,可能引起人体生理功能的失调,从而引发疾病。特别是患有慢性病的老年人,过喜过怒,气血上冲,危害极大。遇事心平气和,稳定情绪,保持冷静,才是祛病养身之良方。

三宜

宜运动养阳。传统中医认为动则生阳。冬日里,坚持运动,阳气充足,才能精力充沛,身体健康。但值得注意的是,应选择和缓的运动方式,如快走、太极、八段锦等。尽量避免剧烈运动,否则大汗淋漓,容易损伤津液,导致阳气外泄。

宜进补养身。大雪节气是进补的好时节。此时进补得当,对改善营养、增强体质和提高免疫力有重要作用。应因地制宜,科学合理进补,如南方清补、北方

温补、高原润补。也要因人制宜,少年体健重养,中年损耗重调,老年体弱重保。总之,任何进补方式都应适度,否则过犹不及,反而会损害健康。

宜宁静养心。冬季养生,不仅要保养身体,更要静养心神。冬季昼短夜长,万物萧瑟,使人内心更容易低落压抑。所以要让自己宁静下来,才能身心放松,血脉畅通。可以读书写字、赏花种草、聆听音乐、静坐冥想,以忘忧忘烦,收心养心。

三秘诀

多吃苦。俗话说:“入冬吃苦,来年不苦。”大雪时节已是寒冬,更要多吃苦味食物,护养身体。冬季肾经最为旺盛,肾主咸,心主苦,肾水克心火。多吃苦味食物,可以助心阳,抵御过亢的肾水,平衡五脏。如芹菜、莴笋、萝卜、生菜、油麦菜等,既可以养心,也富含维生素、氨基酸、生物碱等,有提神醒脑、消除疲劳等多重功效。

勤晒太阳。冬季晒太阳可以保暖生阳,驱走体内寒气。还能辅助吸收钙质和维生素 D,预防骨质疏松,也有利于新陈代谢,加速血液循环,增强机体抗病能力。同时,可以减轻身体疲惫感,缓解压抑情绪,改善精神状态。

常泡脚。冬季用热水泡脚有温煦脏腑,通畅经络,滋补元气,祛病延年之效。要注意的是,泡脚时间不宜过长,30 分钟内为宜;饭后半小时内不宜泡脚,否则会影响消化吸收;泡脚水不宜过烫,40℃左右为宜。 宗方/文

