

凡人养生

“药罐子”的养生经

早年工作时,由于常年劳累加上不注意健康,我落下了一身毛病,一年四季药不离口,被人称为“药罐子”。退休后,我开始注重养生保健,居然越老身体越好。

我患有肩周炎和风湿性关节炎,常常手脚麻木,而且特别怕冷,一点也受不得风寒。为此,我自创了一套运动疗法:手臂平伸、后压、旋转、复原,手掌按住膝盖一蹲一起,拍打双腿,如此循环往复,直到做累了为止。

我家附近有一块空地,一有空闲我就去除草松土、栽花种菜,从事力所能及的劳动锻炼。我生活的家属院有骑马机、扭腰器和太空跑步机等体育设施,我也会不时地去玩一

玩。我还牵头成立了一个老年体育协会,创办了一个老年活动室,积极组织老年朋友们开展各种文娱体育活动。

我的生活很有规律,每天早上 6 点躺在床上练半小时气功,自鼻腔到丹田、再由丹田到鼻腔徐徐进气、缓缓出气各 10 秒钟,上下左右轻叩牙齿、细抚面颊各 36 下,然后起床,到外面慢步走一圈。每天晚上睡觉前洗个热水澡。房间从不开电扇、空调,夏天热了摇扇子,冬季冷时多穿衣。平时勤晒被褥,保持干爽、清洁。

2001 年,因胃癌我做了全胃切除手术。没有了胃,进食全靠牙齿细嚼慢咽,食物直接进入食道和小肠。我严格遵照

医嘱,少吃多餐,饮食清淡,不吃苦、辣、酸等刺激性食物,也不乱吃补品。我原先患有严重的眩晕症、脑血管硬化,通过看书看报,得知适量饮用干红葡萄酒有疗效,试用半年后,到医院一检查,果然各项指标都恢复正常了,就一直坚持了下来。

自退休至今,我与时俱进,从未间断过学习,每年都自费订购大量报刊书籍,累计撰写读书心得、笔记达 20 多万字,并从中学到了很多有益的养生保健知识。我每次学习一般不超过半小时,兴趣再浓也得放下,以免影响视力和脑力。每逢周末、节假日,儿孙都要抽空跟我聚一聚,让我享受到和谐大家庭的天伦之乐,倍

感身心舒畅。

良好的生活习惯,乐观向上的精神,使我视野开阔、思维活跃,越活越年轻,大伙都夸我根本不像一个八旬老人。我将自己的心得归结为以下几点:以健康为中心,糊涂点、潇洒点,忘记年龄、忘记疾病、忘记恩怨、忘记过去。

王卫斌/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。

温馨提示

饭后的一些生活小习惯有可能成为影响健康的致命“杀手”。

马上吃水果。很多人无论是在家里吃饭还是在外就餐,都喜欢饭后吃点水果,其实这是一种错误的生活习惯。食物进入胃以后需要经过消化,如果饭后立即吃水果,就会被先前吃进的食物阻挡,致使水果不能正常地消化。时间长了,就会引起腹胀、腹泻或便秘等症状。最好在饭后 1~2 小时吃水果。

饭后小习惯损健康



饮浓茶。饭后喝茶,会冲淡胃液,影响食物的消化。另外,茶叶中含有大量鞣酸,饭后喝茶,会使胃中来不及消化的蛋白质同鞣酸结合在一起形成不易消化的沉淀物,影响蛋白

质的吸收。茶叶还会妨碍铁元素的吸收,长期如此甚至引发缺铁性贫血。

吸烟。饭后吸烟的危害比平时大 10 倍。这是由于进食后的消化道血液循环增多,致使烟中有害成分大量吸收,损害肝脏、大脑及心脏血管。

立即洗澡。饭后洗澡,体表血流量就会增加,胃肠道的血流量会相应地减少,从而使肠胃的消化功能减弱,引起消化不良。

马上散步。饭后马上散步

会因为运动量的增加,影响消化道对营养物质的吸收。尤其是老年人,心脏功能减退、血管硬化,饭后马上散步会出现血压下降等现象。

立刻睡觉。胃内充满食物时睡觉不但会影响消化,不利于吸收,而且饭后血液集中流往胃部,脑部供血不足,如立即躺下休息,容易因大脑局部供血不足而导致中风。入睡后人体新陈代谢能力降低,摄入的食物所含热量易转变为脂肪,导致发胖。 据《长寿养生报》

怎样预防暖气病

暖气病是指因冬季室内暖气开放,长时间处于温暖密闭干燥的环境中,身体出现的一系列不适症状的统称。可能出现咽干、咽痒、咳嗽等呼吸道症状;皮肤出现干燥、瘙痒,甚至脱屑、皲裂现象;可能会感到心慌、胸闷等。

预防暖气病,首先要保持室内湿

度,可使用加湿器,也可在室内放置水盆、湿毛巾等;天气好时每天通风 2~3 次,每次 15~30 分钟;每天喝足水,多吃新鲜的果蔬;进行适量运动,如散步、慢跑、瑜伽等,有助于增强肺部功能;室内温度不宜过高,以 18℃~22℃ 为宜。

王艳梅/文

保健支招

按摩双手 疏通经络

按摩手部不仅可以疏通经络、调节脏腑功能,还能起到防病养生的效果。

阴阳经络汇于手

中医理论认为,手部与人体关系密切,因为手三阴经和手三阳经都经过手部,它们是人体十二经脉中的重要组成部分。按摩手部能促进局部血液循环,增强手部肌肉的弹性和力量,还能刺激大脑皮层,缓解压力,改善失眠。

勤按双手防病痛

展掌握拳健体魄。这两个动作有强身健体、增强手部力量、促进手部气血运行的作用。练习时,取端坐位,双手握拳,拳置体侧;右手由拳变掌,手指背伸,手臂伸直,掌向前推;维持一个深呼吸后,握拳,拳背朝下,缓缓收拳至腰

部。同样方法,左手变掌,掌向前推,维持一个深呼吸后,握拳,拳背朝下,缓缓收拳至腰部。以上左右展掌、握拳为一个流程,共练习 7~14 次为好。展掌、握拳后取坐位,双手对搓 5 个 8 拍,共 40 次,然后双掌对拍,同样做 40 次。

咽喉肿痛取少商。针对上呼吸道感染、扁桃体发炎、咽喉肿痛的症状,可以采用拇指推揉少商穴的方法。少商穴在拇指末节桡侧,拇指指甲根侧方 0.1 寸(如图 1)。操作时,一手拇指外展,其余四指屈曲;另一手以拇指指腹桡侧,从少商穴推向拇指远端;推后以拇指指端揉法,推 5 个 8 拍,共 40 次。

颈腰疼痛取后溪。刺激后溪穴可缓解多种关节疾病的症状,如头颈痛、颈肩痛、腰扭伤、手指及手臂挛急等。后溪穴在小指外侧,手掌与手背皮肤交界处(如图 2)。刺激左侧后溪穴,可以用右手拇指指端按揉,或将右手五指屈曲,以食指的第一指间关节凸起处,点揉左侧后溪穴,点按 8~12 次,揉 1~2 分钟,双手交替进行。

据《中医健康养生》



少商穴



后溪穴

图 1

图 2

