

■ 凡人养生 ■

老伴是个闲不住的人。退休这两年，她先是在庭院里开了小菜圃，又在阳台上布置了一个小花房。每天提篮买菜、莳花弄草，她忙碌着、快活着，竟越活越年轻了！用她的话来说就是：“刀不用要生锈，人不动要生疾。要想长久，动腿动手。”

一日，老伴吃罢早饭就到离家不远的几个超市转悠，转了一上午，买回来一小兜菜。我开玩笑问，够跑路钱不够？她笑着说，我是为了迈开腿，多走动走动。买得多了，明天

还会出去吗？天天出去买菜，出去走动，每天吃新鲜蔬菜，这是一举多得。

老伴有一双巧手，现成的饺子皮她不买，都是自己亲手做。采买物品时，她说要手脑并用，眼光要锐、手脚要勤、心算要准。多年来，老伴保持着“小劳”的习惯，享受着劳动的快乐，行动麻利，一点看不出老相。

在老伴看来，“小劳”就是增加身体的动作，让身体各部分、各器官、各关节处于活跃状态，克服人性中“懒”的弱

点。生命活动是新陈代谢的过程，而新陈代谢水平的高低与人的劳动、锻炼密切相关。勤劳者由于体内新陈代谢旺盛，各器官的生理功能得到充分调动和发挥，因此肌肉健壮，筋骨坚强，脑力发达，耳聪目明，身体自然就好。

前几天，我带老伴去医院检查，医生说，老伴是 60 岁的身体，50 岁的心脏，身体各项指标正常。我很惊讶。要知道，老伴平时没有刻意去运动。医生解释说，年纪大了，虽说要少做强度大的运动，

但坚持每天晃晃头、甩甩手、扭扭腰、踏踏步、踮踮脚、哼哼歌，这些动作别看是“小劳”，对身体很有益。古人说，形要小劳，无至大疲，就是这个道理。

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。

■ 温馨提示 ■

科学的步行方法也能做到燃脂瘦身。

运动消耗热量取决于三点

性别。同样的运动，男性消耗的热量比女性多，因为男性的基础代谢率比女性高。

体重。同样的运动，体重重的人比体重轻的人消耗的热量多。

运动项目。不同的运动及强度，运动量各不相同，消耗的热量也有很大差异。

走路瘦身小技巧牢记五点

强度：每天至少快走 40 分钟。走路分为散步和快走，散步无法达到健身效果，只有快走才能起到锻炼作用。快走对心

用好小技巧 走路能减肥



交替进行 30 分钟，长期坚持就能看到效果。

搭配：正走、倒走、踮脚走混着来。倒走，可以锻炼平时很少用到的腰部和背部肌肉。

时间：傍晚四五点最好。对于有心脑血管疾病的人来说，早晨锻炼是疾病高发时段，而且早晨空气不利于污染物的扩散，空气质量并不好。如果选择在晚饭后锻炼，则应在饭后半小时，并将锻炼结束时间控制在睡前两小时。

地点：操场地面有弹性，公园空气更佳。公路边是最不适合快走的地点，空气质量差，易对呼吸系统造成伤害。柏油路面过于坚硬，容易对膝盖和脚踝造成较大的冲击。傅运来/文

枕下放生姜可助眠

辗转反侧难以入眠时，可以试试在枕头下放几片生姜。生姜中的姜烯酚和姜辣素通过嗅觉通路作用于大脑边缘系统，既能调节情绪，又能缓解血管痉挛，改善头颈部血液循环。这些成分还能轻微抑制大脑皮层活跃度，降低焦虑水平，为人睡创造良好条件。做法：将 2~3 片薄姜片置于枕下或枕边，也可用纱布包裹生姜碎后放置，避免直接接触皮肤。

需要注意的是，阴虚火旺、孕妇及过敏体质人群慎用此法。

贝米/文

■ 保健支招 ■

颈部按摩 当心脑梗死

王先生近期感觉颈部不适，于是前往按摩店进行颈部按摩，并要求按摩师力道尽可能重点。可按了 20 多分钟后，王先生突然失语，随后被紧急送医。经检查，王先生左侧大脑半球有多发急性脑梗死，还好抢救及时，两天后症状完全缓解。经进一步的脑血管检查发现，王先生左侧颈内动脉出现了血管夹层，这是引发脑梗死的病因。

颈部有四根重要动脉血管（两根颈动脉、两根椎动脉），其中任何一根受到挤压出现损害时，都可能导致灾难性的后果。所以，颈部不要随便按摩。如果出现颈肩酸痛的情况，可以试试以下动作。

拉伸斜方肌：以左侧斜方肌拉伸为例，头侧向右边，右手握住左手腕向右侧牵拉，此时会感觉到颈肩部的紧绷感，保持 15 秒左右，然后换方向。

拉伸胸锁乳突肌：以拉伸左侧胸锁乳突肌为例，左手放于身后，右手从头顶绕过，食指和中指夹紧耳朵，使头向右侧屈感觉强烈拉伸感；然后头向左侧旋转，感到强拉伸感，保持 15 秒；最后头向左上方抵抗 6 秒以上。再换个方向做同样的动作。

李洪玮/文

■ 节气养生 ■

冬至养生要注意七点

冬至节气是一年中最为寒冷的时间段。冬至节气养生要注意以下几点：

养肾为先

寒气内应肾。肾是人体生命的原动力，是人体的“先天之本”。冬季，阳气内敛，人体的生理活动也有所收敛。此时，肾既要为维持冬季热量支出准备足够的能量，又要为来年贮存一定的能量，所以此时养肾至关重要。饮食上要时刻关注肾的调养，注意热量的补充，多吃些动物性食品和豆类，补充维生素和无机盐。

养心为重

冬至养生的重点是养心。要养生先养善良、宽厚之心，心底宽，自无忧。冬季养生，要静神少虑，保持精神畅达乐观，不为琐事劳神，不要强求名利、患得患失；避免长期“超负荷运转”，防止过度劳累，积劳成疾。

注意保暖

进入冬至节气，降温幅度会进一步加大。冬至最重要的养生即是保暖，身体暖暖的，气血才会顺畅，才可避免许多疾病的发生。保暖强调的是头和脚。俗话说“寒从脚下起”，脚离心脏最远，血液供应慢而少，皮下脂肪较薄，保暖性差，一旦受寒，会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩，降低抗病能力，导致呼吸道感染，因此在寒冷的冬至时节，脚部保暖应加强。

起居有常

在起居上，应当早睡晚起，等待早晨的阳光出现才外出活动。同时也要多穿衣服，避免不必要的户外活动，防止阳气过度消耗。冬令时节若能合理安排起居作息，就能保养神气。尽量做到“行不疾步、目不极视、坐不至久、卧不极疲”。

运动适度

冬至节气万物潜藏，运动养生同样要顺应自然规律，不宜做过于剧烈的活动，应在“藏”字上下功夫。比如每天在阳光好的时候做做舒展运动（上午 9~10 点或下午 2~3 点）。

增苦少咸

冬天肾的功能偏旺，如果再多吃咸味食品，肾气会更旺，从而极大地伤害心脏，使心脏力量减弱，影响人体健康。因此，在冬天里，要少食用咸味食品，以防肾水过旺；多吃些苦味食物，以补益心脏。

温食忌硬

黏硬、生冷的食物多属阴，冬季吃这类食物易损伤脾胃。食物过热易损伤食道，进入肠胃后，又容易引起体内积热而致病；食物过寒，容易刺激脾胃血管，使血流不畅，而血量减少将严重影响其他脏腑的血液循环，有损人体健康，因此，冬季饮食宜温热松软。

刘闯凯/文

