

老手艺助我养生

凡人养生

我今年75岁，年轻时是出了名的“药罐子”，风湿骨痛缠了我大半辈子，天阴下雨就直不起腰。可这几年街坊见了我都夸：“老朱头，身子骨越来越硬朗啦！”若要问我秘诀，它就藏在工具箱里。

人过花甲，养生不在补品，而在顺心顺气。我有双闲不住的手，总爱接邻里的“小活计”：楼上王婶的落地扇转起来像拉二胡，楼下赵哥的电热水壶总跳闸，他们都爱找我

这个“老修理匠”。老伴总念叨我“瞎折腾”，她哪知道，修东西时，全身动起来，比躺在沙发上强百倍。

戴上老花镜，打开用了三十年的铁皮工具箱，我就像进了养生场。给风扇轴承上油时，手腕顺时针慢转，胳膊痛也跟着慢慢好起来；修台灯换线路时，俯身低头找焊点，脖颈左右转动，颈椎病就在这一俯一仰中好转。

前不久，帮对门张姐修收

音机，氧化的铜触点得用砂纸轻蹭，力道要匀，气要沉。电烙铁蘸上松香，三两下烙牢，呼吸都跟着放缓。中医说“静能生慧，动能养气”，屏气凝神时，浑身燥火顺着毛孔就散了。张姐要塞钱，我摆摆手：“你听着舒坦，我动着舒坦，这是双赢！”

帮人修修补补，动的是手脚，顺的是气血，暖的是人心。身子就像老物件，常动常“修补”才能越活越精神。宅家修

旧物，帮邻里搭把手，解闷又静心，这才是我琢磨出的养生秘诀。

朱瑞荣/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: 石家庄市中山路313号1816室。

心理导航

冬季老年人谨防心理变异

冬季人体受寒冷天气影响，各项生理、心理功能会发生变化，老年人更易受到影响。老年人心理变异主要包括以下几种类型：麻木型、飞扬跋扈型、幼稚型。通过合理的方法，老年人的心理变异是可以克服的，主要从以下三方面着手：

一、要学会自我宽慰。老年人在体力和智力方面不能与青年人相比，要学会自我宽解和自我安慰，切莫因为衰老而产生自卑、自弃情绪。同时，老年人还应尽量保持心境平和，不勉强自己做一些力不从心的事情，切莫心急烦躁跟自己较劲和过意不去。

二、要寻找精神寄托。结合自身实际情况选择一两项感兴趣的作为精神寄托，以充实自己的生活内容，如读书、园艺、绘画、音乐、书法、旅游以及参加某些社会公益活动；还可以走出家门多结交朋友，使自己生活在群体之中。

三、学一些自我心理保健知识。老年人应该正视心理变异，多学一些自我保健的常识，弄清楚发生心理变异的生理原因及主要表现，一旦发现自己有了心理变异的苗头，要进行自我克制和纠正。若发现自己长时间情绪低落，无法排解，要及时到正规医院心理科寻求心理专家的帮助。

武汉市精神卫生中心 刘小林

食疗宝典 气虚贫血试试药膳

贫血患者要注意进食营养且易消化的食物，同时可适当搭配一些中药。常用的补血中草药有熟地黄、当归、何首乌、白芍、阿胶、桑葚子、龙眼肉及鸡血藤。气阴两虚者，可服用中成药八珍散加味；肝肾阴虚者，可服用中成药当归地黄丸或左归饮；脾肾阳虚者，可以服用中成药人参养荣丸和右归饮。

下面推荐几款适宜居家调理的药膳：

当归生姜羊肉汤。原料及用法：取当归15克、羊肉75克、生姜3片、大枣5枚。将以上原料加水300毫升，以油盐调味，加水煮熟服用。

猪红粥。原料及用法：取大米100克、猪血50克、猪瘦肉50克、生姜3片。将大米加水



适量煮成粥，其他原料加水250毫升，加水炖烂，与粥同煮，油盐调味。

参枣汤。原料及用法：取党参20克、大枣20枚。将以上原料加水800毫升，文火煮大约40分钟，去渣留枣，每日服用两次。

黄芪鸡汁粥。原料及用法：取母鸡1只、黄芪15克、粳米100克。将母鸡煮烂取浓鸡汁，黄芪煎汁，入粳米煮粥，早晚趁热服用。

黄维/文

保健支招 五种损伤首选针灸

以下五种损伤，推荐首选针灸治疗。

网球肘。网球肘学名肱骨外上髁炎，并不是网球运动所特有，是所有球拍类运动中最常见的损伤，主要表现为肘关节外侧疼痛，有时波及两侧，并向前臂外侧放射，握物无力，拧毛巾时局部疼痛加剧。检查时患处有肿胀，伸肌起点处压痛明显，可摸到局部骨质的增生隆起。

腱鞘囊肿。在四肢关节有肌腱通过的地方都有腱鞘，有腱鞘就可能发生腱鞘炎。腱鞘炎是运动员的常见病，主要症状有：患处疼痛，关节活动受影响，慢性者还会关节部无力，久之在患处有凸起的肿物，有的肿物还发硬，叫腱鞘囊肿。

腰肌劳损。腰肌劳损一般分为急性和慢性两种。急性腰肌劳损在所有田径运动项目中均有可能发生。而慢性腰肌劳损在长跑、铅球、跳远等项目较常见。训练时出现疲劳，若体力恢复不好，疲劳将转化成肌肉的劳损，出现病理变化。

足跟痛。足跟痛是由急性或慢性损伤引起的足跟部疼痛。跑跳过多，足底跖筋膜、肌肉、韧带长期处于紧张状态，反复牵拉跟骨附着处可引起足跟痛。

扭伤。扭伤是指肢体关节或躯体的软组织损伤，如肌肉、肌腱、韧带、血管等扭伤，而无骨折、脱臼、皮肉破损的症候。扭伤可以进行针灸治疗。

杨璞/文

节气养生

冬至节气如何补阳

常言道“三九补一冬，来年无病痛”。冬至是阴气旺盛之时，同时也是阳气始生之时。冬至后气温较低，阳气敛藏，毛孔闭塞，气血不畅，如果不及时护住人体阳气，就很可能让外邪侵入。

晒太阳提升阳气

晒头顶。“头为诸阳之首”，也就是所有阳气汇聚的地方，凡五脏精华之血、六腑清阳之气，皆汇于头部。晒太阳时，一定要让阳光晒过头顶，晒太阳时间最好在11~13点之间。这时的日光阳气最充足，可以通畅百脉、调补阳气。

晒后背。人体腹为阴，背为阳。背部有一条不可忽视的经络——督脉，它有“阳脉之海”之称，总督一身之阳气。把背晒热、晒舒服了，人体的阳气也就充足了。

晒腿脚。“寒从脚下起”。阳虚体质的人一年到头腿脚都是冷冰冰的。阳光可以带走腿脚的寒气，还能加速钙质吸收，帮助预防骨质疏松。

中医补阳有高招

三九贴。依据中医理论，在每年三九天用辛散温通的中药进行穴位贴敷治疗，可以激活人体脏腑经络气血，疏散风寒、扶阳固元、调和脏腑、增强抵抗力，从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失，也为来年的身体健康打下坚实基础。“三九贴”适用于多种疾病，如慢性胃炎等消化系统疾病、慢性咽炎等呼吸系统疾病、颈

椎病等关节疼痛性疾病。贴敷当天宜清淡饮食，禁烟、酒及辛辣、肥甘厚味、生冷之品；贴敷多以上午阳气盛时为宜，一次一般不超过4小时；贴敷时要注意保暖，避免受风，也不宜大量运动或温度过高导致大汗。有以下情况的人群不宜贴敷“三九贴”：患有严重湿疹、接触性皮炎、皮肤感染等皮肤疾患，或贴敷部位的皮肤有创伤、溃疡；处于急性发热性疾病、多种感染性疾病的发热或哮喘发作期；孕妇及2岁以下婴幼儿。

按穴位。按揉足三里（膝盖下三寸外侧）、涌泉穴（足底前1/3凹陷处）、命门穴（后腰正中与肚脐相对处，如图），每次每穴按揉1~2分钟，酸胀为宜，可温阳益气。



八段锦。八段锦虽然动作柔和缓慢，却能够柔筋健骨，行气活血，协调五脏六腑，使人体的气血流通，经脉畅通。当我们身体的经络堵塞，气血不能通畅运行时，手脚末端就很难接收到足够的气血，八段锦“打通”原本的堵塞，让气血能够顺利到达手脚，所以就暖和起来了。

田晓航/文

图说核心价值观
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

河南南阳 张新亮作
中宣部宣教局 中国文明网