

凡人养生

# 耄耋之年封老师的养生经

我的老朋友封培林老师今年86岁了,身体结实,没有这样那样的基础病,连感冒也很少得。问他养生的办法,他哈哈一笑:“也没什么办法,就是多运动,作息有规律。”

先说“多运动”。封老师当了一辈子中学老师,在平山县退休后,随儿子到北京居住。儿子有两套住房,封老师单独住了一套,儿子时常去看望他。上午,他骑两个小时自行车锻炼身体。回家后,他还要

搞一搞卫生,把收拾家当作运动方式。“多运动”保证了封老师身体健康,精力充沛。我俩每次通话,问他身体情况,他总是乐呵呵地说:“能吃能睡,什么事儿也没有!”

再说他的“作息有规律”。封老师年轻时当过班主任,天天早晨随学生出早操,养成了早睡早起的习惯。封老师退休后,一直保持着上班时的作息,一日三餐的时间仍然和上班时一样。有的人退休后,作

息时间不规律,早晨睡懒觉,晚上迟迟不睡,一日三餐也没有准点儿,封老师从来不这样。用他的话说,“几十年的习惯,改不了啦!”

另外,封老师每天中午都要睡个午觉,按点儿起床后,他要翻阅各种报纸杂志。吃完晚饭后,他看看新闻联播,随后在电影频道上看部电影,9点准时关灯睡觉。他说:“我从来不看电视剧,剧情太长,还得惦记着下一集。看部电影,

一晚上看一部,看完就不想了。”

曹明法/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。

食疗宝典

## 调理胃下垂 试试两款药膳

冬季,中老年人胃下垂病频发,稍不注意,就会出现腹胀、暖气、恶心、呕吐、便秘等不适。应对胃下垂“三分在治,七分在养”,饮食护理十分重要,下面为大家推荐两款药膳。

### 山药茯苓羹

**材料及做法:**将50克山药和50克茯苓打成细粉;100克莲藕洗净,切薄片;锅中加水约2000毫升,放入藕片,武火煮沸,改文火,煮至藕片酥烂;放山药、茯苓粉,煮成稀羹,调入30克红糖即成,糖尿病患者可用少许食盐代替红糖。

**功效作用:**此药膳尤宜于脾胃虚弱型胃下垂患者,且能缓解食少、腹胀、口干等症状。

### 党参乌梅粥

**材料及做法:**将30克党参、20克乌梅洗净,用纱布包成药包,加水煎煮30分钟,弃药包,取汁约250毫升。100克粳米洗净,放入锅中,再加清水约1000毫升。先用武火煮沸,改文火煎煮,至粥香熟时,放入50克冰糖(糖尿病患者不放),续煮至粥变稠即成。

**功效作用:**此粥尤宜于胃阴不足或气阴两虚型胃下垂患者,且能缓解咽干、便秘、暖气等症状。

方慧玲/文

保健支招

## 靠墙静蹲降血压

冬天气温降低,室内外温差加大,血压难免有波动。降压运动,可以试试靠墙静蹲。

靠墙静蹲时,膝盖不要超过脚尖,膝盖不要内扣,重心不要偏移,不要塌腰,下蹲时间不要过长。靠墙静蹲的下蹲幅度以不产生膝关节疼痛为佳。大腿与小腿夹角可保持在95~135度之间。如果实施困难,可辅助桌椅支撑,以防摔倒。

建议每天做3~5组,每次1~3分钟(循序渐进)。一般靠墙静蹲到大腿发酸即可,量力而为。也可以每次做2分钟,间歇2分钟,一共做4次。如果静蹲时或静蹲后出现膝关节前方疼痛,那就不适合继续做这个动作了。

张兆慧/文

心理导航

## 几招助您保持年轻心态



精神状况对老年人的生活质量、健康水平有重要影响,有些老年人长期陷入负面情绪中,久而久之必将影响健康。另外,过度疲劳、营养缺乏、经济问题、孤独空虚等引起的老化情绪,对老年人的心理健康也有一定影响。那么,如何做到人老心不老,保持年轻心态呢?

**树立不老心态。**不要囿于自己年龄的增长。医学研究表明,心态好会促使免疫功能年轻化,增强其活力。不妨“老来俏”,将自己打扮得漂亮潇洒一些,看着显精神,从而消除“人老珠黄”的心态。此外,还可多和年轻人交朋友,从他们身上感受青春的气息。

**知足常乐。**长期的老年医学观察发现,长寿老人往往都

心胸开朗,处世热情,善解人意,与世无争,不易动怒,生活得充实、满足。

**辩证地看待问题。**正确地对待今与昔、他人与自己,遇事就会想得开,不易沮丧和萎靡不振。思想境界越高,心胸越开阔,就越容易克服外界不良刺激造成的心理障碍。

**多点幽默感。**幽默既可给生活带来欢乐,又能淡化矛盾、舒展心绪、消除苦闷,有利于维护良好的情绪。幽默也是家庭生

活中的和谐剂,一个得体的小幽默,往往会使家中氛围和乐。

**保持良好的生活习惯。**一要定时起居,保证充足的睡眠;二要接触外界,不闭塞视听;三要适度锻炼,保持健康的生活状态。

**培养兴趣爱好。**老年人应积极而适量地参加一些社会活动,培养广泛的兴趣爱好,如书画、养花、跳舞、打太极拳、写作、摄影、钓鱼等,既可排除杂念,又使生活更加充实、愉快。

**郊游锻炼。**郊游锻炼既可以饱览大自然的奇异风光,又能了解历史文化和民族习俗,是一种精神上的享受。旅游不仅能放松身心,而且能锻炼腿部肌肉,对防止大脑衰老也有积极意义。

郭旭光/文

## 节气养生 小寒节气养生注意四点

民间有“小寒时处二三九,天寒地冻冷到抖”的谚语,亦有“三九补一冬,来年无病痛”的说法,足见小寒节气里做好养生保健的重要意义。小寒节气养生要注意以下四点:

**外出活动以头部保暖为重。**俗话说“冬天戴棉帽,如同穿棉袄”,凸显了头部保暖的关键作用。头颈部保暖与全身热平衡息息相关,严寒时节尤要注重固护阳气。人体的头、胸、脚这三个部位最易遭受寒邪侵袭,尤其是老年人,身体一旦受寒,免疫力便会下降,肺、心、肾等脏器功能易出现紊乱,进而引发感冒、支气管炎、关节痛、咳嗽、高血压等病症,还可能加重原有病情,诱发肺炎、心绞痛、心梗、脑中风等严重问题。

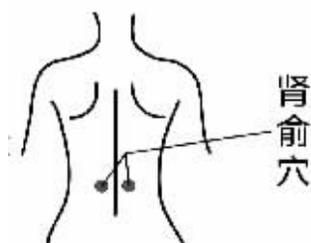
**睡前泡脚以微微出汗为宜。**小寒时节,睡前可坚持适度泡脚,水温调节在35℃~40℃,每次泡15分钟左右,待双脚及周身回暖、后背微微出汗即可停止。睡前泡脚能有效促进全身血液循环,驱寒暖身,还能舒缓身心,助力改善睡眠质量。

小寒饮食以温、杂、苦为主。食宜

温,此时正是食用羊肉、鸡肉等温热食材的好时节,尤其是阳虚体质人群;阴气不足者,食补则以鸭肉为佳,饮食上要避免黏硬、生冷之物。冬季喝热粥也很好,羊肉粥可温补阳气,麦片粥能养心除烦,核桃粥可养阴固精,红薯粥能滋补肝肾。食宜杂,指饮食要多样化,做到精粗搭配、荤素兼顾,避免一味偏爱高蛋白、高脂肪、高糖分食物,而忽略粗粮、蔬菜与瓜果的摄入。食宜苦,饮食上需减咸增苦,苦味食物能辅助心阳,抑制过亢肾水,从而起到滋养肾脏的作用。

**补肾益气以三个动作为先。**其一,捏耳朵。肾开窍于耳,先将两手心搓热,轻柔搓揉耳廓三分钟,再用拇指与食指细致搓揉耳廓片刻,随后两手交替经头顶拉扯对侧耳廓上部12至18次,能起到益肾填精的效果。其二,按摩肾俞穴。两手掌对搓至手心发热,分别贴于后背和腰部,上下按摩肾俞穴,(第二腰椎旁开1.5寸处,如图),按摩至腰部有温热感即可,早晚各做一次,每次约200下,可补肾纳气。其三,踮脚跟。老年人做此动作可手扶桌椅辅助,抬脚跟时五指抓地、两腿并拢,同时提肛收腹、沉肩竖脊、百会上领;向下颠足时全身放松、轻咬牙关,先缓慢下落一半,再轻震地面。这个动作能牵拉腰背腿部的膀胱经与肾经,轻震地面还可间接按摩五脏六腑,助力身体调理。

周晓琳/文



肾俞穴

图说核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

节俭传下去 中国万年福

河南舞阳 张磊亮作

中宣部宣教局 中国文明网