

凡人养生

98岁老妈的养生之道

老妈98岁,四世同堂。她能享有如此高寿,除常年居住在山清水秀、环境宜人的山乡外,归纳起来主要有以下五个方面:

爱劳动。老妈自幼在农村生活,一辈子都在辛勤劳动。年轻时,她精心饲养牲畜家禽,每日穿梭于田间地头,种菜劳作。夜幕降临,她的大多数时光在纺纱、纳鞋底、织衣中悄然流逝。步入老年,即便体力不支、难以承担重活,她仍执意留在老家,不愿进城安享清闲。她总说自己身子骨硬朗,在熟悉的环境里生活自在又方便。健康的生活方式能增强身体素质,提升机体抗病能力,为长寿筑牢根基。

常吃素。老妈一生勤俭持家,饮食以粗茶淡饭为主,鲜少吃大鱼大肉。三餐主食多为米饭或薯类,豆腐与绿叶蔬菜是餐桌上的常客。她还会定期安排素食日。适当素食,能够减轻胃肠负担,保持大便通畅,促进毒素排出体外,同时避免过多摄入脂肪与胆固醇,预防便秘、肥胖、肠癌及心脑血管疾病。

人缘好。老妈心性纯善,待人亲和,与街坊邻居相处融洽,许多同龄人爱找她倾诉心事、闲话家常。方圆几十里,但凡认识她的人,无论男女老少,相遇时都会热情地唤她“阿婆”“阿婶”“阿姨”“阿姐”,她也总是笑意盈盈,欣然回应。良好的人际

关系能让人心境平和,维持内分泌稳定,对强身健体、延缓衰老有着积极作用。

乐助人。老妈虽识字不多,却深明事理,心怀善意。邻里乡亲、亲朋好友家中有红白喜事,她总会主动前去帮忙,从不计较得失。谁家经济困难求助于她,她也会毫不犹豫地帮忙。当地集资修路、建桥或修建凉亭,她更是踊跃捐款。她常说:“多做善事,心里安,睡得踏实。”这样的良好心态,正是“仁者寿”的生动写照。

无陋习。老妈一生远离不良嗜好,从不沾烟酒。她三餐定时定量,作息规律,早睡早起。闲暇之余,她或是漫步于附近的沿溪村道,或是与好友

谈天说地,又或是在房间里观看越剧、黄梅戏等戏曲节目。老妈生活虽朴素清淡,却从容自在、井然有序。规律的生活作息与充足的睡眠,有助于体能恢复,提升免疫力,减少疾病侵扰。而观赏戏曲、与人交谈,则能舒缓身心、释放压力,助力延年益寿。

伟平/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。

温馨提示

冬季穿裤子最好不要露出脚踝,如果脚踝受凉,容易引发多种疾病,对身体伤害非常大。

脚踝是人体中一个重要的承重关节,由于脚踝皮下脂肪较少,所以它保暖性能比较差,冬天把脚踝露出来,有可能导致踝关节疼痛。脚部还被称为人体的第二心脏,分布着淋巴管、血管、神经等众多重要组织,而脚踝就像是连接两个“心脏”的重要枢纽。寒气侵袭除了会造成脚踝本身的疼痛,身体其他部位也可能受



到损害。寒气从脚踝侵入,受寒后血管收缩,关节血液循环就会变差,进而影响人体下半身血液循环的畅通。另外,足部穴位众多,寒气由脚踝进入经络,造成气血瘀滞、经脉不通,就可能诱发一系列妇科疾病。

冬天着装勿露脚踝

病,与女性常见的月经不调、痛经、白带异常、闭经、子宫脱垂等妇科疾病相关的三阴交穴便位于脚踝处。身体受寒还会使机体免疫力降低。

以下方法可以有效保护脚踝:

勤泡脚。泡脚不仅能加速下半身的血液循环,消除腿脚浮肿,还能驱寒保暖。除了用热水泡脚以外,还可以在水中添加一些艾草祛除湿气,水温控制在37℃~43℃,水量要高于脚踝,时间控制在30分钟左右。

脚部按摩。热水泡完脚之后可以再进行按摩。举起双脚用力地相互摩擦至脚部感到温热,再以手指指腹进行推压,按摩脚底反射区。脚底按摩不仅可以加快血液循环,促进新陈代谢,还可以提高睡眠质量。

多做脚部运动。冬天由于天气寒冷,人们活动范围变小,因此需要适量增加脚部运动。平时双脚不停地运动,才能促使血液加快流动,对改善血液循环、减轻心脏负荷有重要作用。

梁露露/文

食疗宝典

冬令进补“黑”药膳

中医认为,黑在五行中属水,在五脏中属肾。肾藏精,是纳气生血的源泉。冬季食“黑”是冬令进补的好选择。在此推荐6道养生汤膳。

乌鸡黑枣灵芝汤。做法:黑枣10个洗净去核,灵芝20克洗净切片浸泡一夜,乌鸡1只,煲汤食之。功效:补肝肾,安神,降血糖,止咳喘。

三黑南瓜汤。做法:准备黑木耳、黑香菇各100克,两个黑玉米,瘦肉、南瓜适量。洗净木耳、香菇,浸水泡发,黑玉米洗净,与瘦肉一起煲汤,放南瓜,煲成汤即可。功效:益气滋阴、补肾、健脾,降低血清胆固醇。

黑芝麻黑桑葚糊。做法:黑芝麻、黑桑葚各100克,磨成细粉,煮成辅食。功效:滋阴补肾明目,防头晕目眩,益气。

熟地当归肉汤。做法:熟地、当归各20克,和羊肉一起煲汤。功效:补脾胃,补血滋阴,对提高免疫力和阳气有帮助。

黑豆黑米杂粮饭。做法:黑豆、黑米各100克洗净,清水浸泡半小时后煮成杂粮饭即可。功效:黑豆是多酚类食物,含花青素,能增强血液循环,补肾极佳。

黑黄首乌方。做法:黑枣10个洗净去核,黄精、首乌各30克,乌龟1只约200克洗净,一起放砂锅煮汤调味即可食用。功效:补肾,防治高血脂。

陈壮忠/文

保健支招 保护心脑血管要牢记八点

冬季是心脑血管病的高发季节。低温刺激会使血管收缩、血压升高、心率加快、心肌缺血、血液黏稠度增高,促使血栓形成,进而发生脑卒中,也可诱发冠状动脉痉挛而导致心肌梗死。冬季保护心脑血管要牢记八点。

护好头和脚。冬季天气变冷是刺激血管收缩的重要原因,尤其是老年人和已经有心脑血管疾病的人,一定要注意防寒保暖。防寒保暖重点是护好身体的两头——头和脚,戴好帽子,穿双暖和的鞋子。

适当多喝水。每天适当多喝点温开水,尤其是睡前半小时、起夜时、清晨起床后可以喝点温水,因为晚上睡觉时,血流速度减慢,如果血液黏稠度增高,极易形成血栓性疾病。饮用适量温开水,能稀释血液,防止血栓发生。

起身别太急。早晨起床时,别急着起身,起身太急会对心血管系统造成极大负担,尤其是对有高血压、冠心病等心脑血管疾病的患者更为危险。建议起床时缓缓坐起来,并保持轻柔的动作,以减轻身体负担和避免意外。

排便别过度用力。老年人便秘患病率高,过度用力排便会导致腹腔压

力迅速升高、心脏回心血量增加、血压升高、心肌耗氧量加大。对于心脏病患者来说,容易导致心肌缺血、心绞痛或严重心律失常,甚至猝死。

每天动一动。对于患有三高及心脑血管疾病的中老年患者,在病情控制良好以及保暖的情况下,可以适当进行室外活动。如患有冠心病,冬天易出现胸闷、胸痛等症状,不建议户外运动,可选择一些适合的室内运动,如太极拳、八段锦等。中老年人在冬季进行户外运动时,应避免血压高峰期,也就是早上6:00~10:00。

控制好血压。冬季天气寒冷,血管收缩,血压较夏季会升高10~20毫米汞柱。无论是冬季还是夏季,希望患者能将血压控制在140/90毫米汞柱以内,如果合并有糖尿病、冠心病或既往有心血管疾病,应控制在130/80毫米汞柱以内,以更好保护心血管,减少患病风险。已经患有高血压的患者建议坚持用药,切勿因为血压控制良好而随意停药。

远离烟和酒。香烟烟雾中的尼古丁、一氧化碳、一些氧化物会导致交感神经兴奋、心率血压升高,诱发心律失常,甚至心力衰竭。喝酒会增加心脑血管疾病风险,研究发现,平均每日饮酒量每增加40克,脑卒中风险上升35%。

情绪别激动。要注意保持心理平衡,调节好情绪,因为情绪激动是心脑血管病的大忌。不要经常沉溺在消极负面的情绪中,心态放平和,不要过于激动、愤怒。

鲁洋/文



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 中国更幸福

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网