

凡人养生

期颐之年翁老的养生智慧

现年106岁的翁端容老人依然保持着数十年如一日的习惯:每天收看新闻、撰写日记,对天下事保持着浓厚的兴趣。虽已年过期颐,她依然精神矍铄,生活丰富多彩,并以言传身教涵养出深厚家风。

人如其名。翁老虽已高龄,却依旧容貌端庄、气质从容。除了一头银发,她丝毫没有枯槁之态。翁老血糖、血压都控制得非常好,甚至比一些年轻人还要健康。

翁老每天最重要的事就

是看新闻、写日记,天气好时还会在院子里散步。更令人敬佩的是,老人始终将教育视为家庭头等大事。即便年事已高,她仍时常关心孙辈、曾孙辈的学业,鼓励他们奋发向上。在她的教导下,家族中已有14位晚辈考入大学,成为各行各业的栋梁之材。

翁老祖籍湘乡,出身书香门第,幼年读过私塾,写得一手好字,年轻时精通琴棋书画,后来成为一名小学语文教师,直至1979年退休。她桃李

满天下,至今仍常有学生前来探望,聊起往事,笑语不断。

翁老生活极为自律,无任何不良嗜好。老人70岁的小儿子成石灵说,母亲一直坚持少盐少油、清淡饮食,讲究营养均衡,不吃过度加工食品。成石灵还透露,母亲记忆力惊人,至今仍坚持在儿子陪同下前往附近的银行取款。她喜欢记账,与她同住的大儿子、80岁的成石坚每次购物回来,都要向母亲一一报账,由她认真记录。

跨世纪老人翁端容,用自律滋养了自身的健康,更用浓厚的家风点亮了几代人的成长之路。
周小华/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:石家庄市中山路313号1816室。

保健支招

几招缓解春季咽喉疼痛



春季高发咽喉疼痛,推荐以下四招缓解:

浓盐水漱口。可以利用浓盐水的高渗透压作用减轻黏膜的水肿,缓解咽部症状。漱口方法是将配好的盐水含在口中,头向后仰,然后张嘴鼓气咕噜一二十次,使盐水在咽后壁黏膜多停留点时间,以更好缓解疼痛。需要提醒的是,浓盐水不要咽下去,否则对食道黏膜会产生一定刺激。建议一天多次漱口,效果更好。

含服药物。可选用中成药桔冰梅片、咽凉爽、清咽滴丸、银黄含片、西瓜霜含片等含服,有清利咽喉作用。

喷药。可选用西瓜霜喷雾剂、喉风散、冰硼散等,每次1~2下,不拘时外喷,具有清热利咽、消肿止痛功效。

雾化喷喉。有条件者还可进行雾化喷喉,可以减轻咽喉黏膜水肿,加速康复。雾化喷喉可用中药鱼腥草液。

广医/文

食疗宝典

缓解寒咳 试试橘皮生姜汤

寒凉的空气侵入人体容易引起咳嗽,其中多数人还伴有白色的痰,或是泡沫痰,这就是患了寒咳。以下给大家推荐一个简易方——橘皮生姜汤。

具体做法:取橘皮、生姜各10克。将橘皮洗净切丝,生姜切片,同人锅加水适量,连煎两次,滤去药渣,合并两次药液,取200毫升服用。每日1剂,直至治愈。

需要注意的是,肺热重的人,如咳嗽伴有黄痰、黏痰,或是干咳无痰、口干舌燥等,则不宜服用此方。

朱广凯/文

温馨提醒

性格突变警惕阿尔茨海默病

年过七旬的张先生最近发生了一些变化:常常丢三落四,找不到东西;正在做的事,一转身就忘得一干二净;越来越爱发脾气。子女纳闷,性格和善的父亲现在为何“一点就着”。在医院进行全面检查后,这些异常现象背后的原因找到了——阿尔茨海默病。

阿尔茨海默病起病隐匿,现有的医疗技术尚无法



治愈。但阿尔茨海默病有一个发展过程,如果能及早发现,把握治疗时机,积极干预,就可以有效延缓疾病进展。如果出现以下情况,应引起注意。

记忆力下降。有些人认为人老了记忆力下降是正常现象,还有的人觉得老年人能清楚记得多年前的事,说明记忆力没问题。实际上,阿尔茨海默病早期主要表现为近期记忆力下降,患者的远期记忆力还保留着。但是,随着病情进展,远期记忆力也会下降。中重度阿尔茨海默病患者还可能出现迷路、找不到家甚至走失的情况。

语言能力和表达能力减退。例如与人交流时话到嘴边

又忘了,无法正确表达自己的意思,经常说错话,而且,这种说错话的现象往往自己不能察觉,甚至难以纠正。此外,患者还可表现为看不懂报纸、电视,不明白别人在说什么和反应迟缓等。

情绪和行为改变。如活动减少、孤独、对周围环境的兴趣减弱,对亲人较为冷淡,喜怒无常,有不明原因的沮丧、恐惧,多疑或妄想(如怀疑别人偷东西、怀疑老伴有外遇等),退出社交活动以及其他行为异常等。

如果老年人出现上述情况,建议及时到正规医疗机构进行全面检查,早发现、早诊断、早治疗。

王华丽/文

节气养生

立春节气养肺“五法”

立春时节,阳气始生却有“寒气时行”,极易引动肺气。肺气受伤,呼吸之气就会发生异常改变,出现咳嗽、咳喘等呼吸道症状,导致气管炎、肺炎等疾病,老人肺气不足会感到气短乏力,尤其是患有老慢支、哮喘的人更是如此。以下是养肺的五个方法。

养肺法一:吸入热气

可以用直接吸入水蒸气的办法使肺脏得到滋润。方法:将热水倒入杯子中,用鼻子对准杯子吸水蒸气,每次10分钟左右,早晚各1次。

养肺法二:主动咳嗽

春季应注意经常开窗通风换气,每日早晚选择空气清新处主动咳嗽,以清除呼吸道及肺部的污染物,减少肺部损害。

养肺法三:做呼吸操

早晨起来常常做深呼吸,可以养肺。而这个深呼吸是有一定频率的,一呼一吸尽可能达到6.4秒。每天睡前平躺在床上,在肚脐上方放一个3

斤左右的沙袋(或小枕头),用力呼气把沙袋顶起,然后吸气把沙袋放下去,刚开始每次练习2~3分钟,逐渐增加到每次5~10分钟。提示:适当运用闭气法,有利于增强肺功能。在吸气末屏住呼吸,使气暂时不呼出,尽可能停止到不能忍受时,再呼出来,这样反复18回。

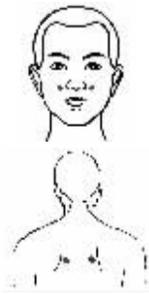
养肺法四:笑口常开

中医有“常笑宣肺”一说,现代医学研究证明,笑对机体来说的确是一种很好的“运动”,对呼吸系统来说,大笑能使肺扩张,人在笑中还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸更通畅。另外,在开怀大笑时,可使更多的氧气进入身体,随着血液行遍全身,让身体的每个细胞都能获得充足的氧气。

养肺法五:按迎香穴、叩肺俞穴

按揉迎香穴:将两手拇指外侧相互摩擦,有热感后,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩60次左右,然后,按摩鼻翼两侧的迎香穴20次,每天早晚各做1~2组。

叩肺俞穴:每晚临睡前端坐椅子上,两膝自然分开,双手放在大腿上,头正目闭,全身放松。吸气于胸中,两手握成空心拳,轻叩背部肺俞穴(背后第三胸椎棘突下,左右旁开两指宽处,如图)数十下,同时用手掌在背部两侧由下至上轻拍,持续约10分钟。此法有健肺养肺之功,可以预防感冒。
阮玉琴/文



迎香穴

肺俞穴

孝/敬/父/母

关爱老人

LOVE

百善孝为先

老有所依

燕赵老年报广告部