

凡人养生

我的读报养生经

刚退休时,我终日无所事事,内心满是空虚、寂寞与孤独。清闲的日子里,饱食酣睡成了常态,高血压、高血糖、高血脂接连找上门,身体日渐肥胖,糖尿病、冠心病也接踵而至。疾病的纠缠,衰老的加速,让我深深意识到养生的重要。于是我选择读报作为养生之法,订阅了5份报纸,每日读报的时间都在4~5小时。读报既能让我知晓国际国内大事,更为健康养生、医疗保健带来诸多助益。

读报能锻炼大脑、舒缓心境、愉悦心情。对老年人而言,平日多看看报,让大脑主动摄取各类信息,能有效锻炼大脑机能,助力预防阿尔茨海默症。我读报时边看、边读、边听、边写,将内容读出声,同时随手做笔记、摘抄佳句,这样能最大程度调动语言中枢,更有利于锻炼大脑的理解能力。

读报能丰富知识,增长智慧。老年人常读报,方能做到“家事、国事、天下事,事事关心”,

让自己心胸愈发开阔,眼界更加宽广,思维保持活跃。读报更是一种高尚的精神享受,能修身养性、汲取精神养分、充实日常生活,让人始终保持乐观开朗,这是促进身体健康的“灵丹”,延年益寿的“妙药”。

读报还是一剂绝佳的心理疗愈方。人的一生,难免有不如意之事,品读报上的好文章,能平和心态、净化心灵、解忧消烦,让积极向上的思绪常涌心间,杂念尽消,只觉其乐融融。常读报,能让大脑处于

健康活跃的状态,心情舒畅了,气血通畅了,新陈代谢正常了,疾病自然也就远离。

郝建民/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

缓解腰痛 试试几个动作

不少人莫名其妙腰痛,去检查也没发现什么问题,很可能是慢性非特异性腰痛,原因有很多,比如,年龄增长使身体机能逐渐衰退,肥胖导致腰部组织与关节负重,长期伏案的固定姿势加重腰部负担和腰椎劳损,以及缺乏锻炼等。如果发生了慢性非特异性腰痛,可以做以下几个动作进行锻炼。

麻花式拉伸:平躺在床上,躯干保持中立位,核心收紧,屈腿,腰部扭向左侧,左手按住右侧膝关节,右手抓住左侧踝关节,充分拉伸,保持一定的时间,对侧同理。

腰方肌拉伸:侧卧在床上,上方的腿屈髋90度,用手支撑抬起上半身,感觉对侧腰方肌有拉伸感。

鸟狗式:用双手与双膝支撑床面,同时举起对侧的手臂和腿,保持一定的时间。注意手臂不要高于肩,腿不要高于髋。

五点支撑:仰卧在床上,屈膝,用双肘、背部顶住床,臀部向上抬起,用头部、双肘、双脚这五点支撑身体的重量,持续3~5秒,然后放松腰部肌肉。

需要提醒的是,锻炼时动作要慢,感受肌肉的牵拉和收缩,避免突然发力。若出现新的、加重的疼痛,应立刻停止。同时,动作过程中保持均匀呼吸,别憋气。建议每天练习1~2次,每次10~15分钟。

冯敏/文

医药宝典

防治冻疮中药方

方一:川芎、桃仁、黄柏各50克。川芎、黄柏水煎取药汁;桃仁研细末,加入药汁搅匀成膏入瓶。外涂患处,每天3次。适用于冻疮红肿、疼痛,可以防止皮肤干燥及加快溃烂愈合。

方二:桂枝、干姜各15克,附子5克。水煎取汁饮服,每日3次。同时取药液适量置于浴盆中,待温浸洗冻疮处,每日2次,每次15~20分钟,每日1剂。

方三:桂枝15克,细辛、干姜各10克,红花5克,白酒200毫升,共同浸泡1周即成。使用时用棉签蘸药液外搽冻疮处,并揉搓至局部发热,每日2~3次。

胡献国/文

温馨提示

小年养生“三要”“四不要”

在中国传统文化里,小年的到来预示着春节进入倒计时,采买年货、打扫房屋等事项提上日程。需要提醒大家的是,小年前后的养生保健也很重要,身体好才能健康过年。

三要

居室要干净。小年前后,人体阳气减弱,病邪容易进入人体。若此时打扫房屋,可使室内清洁,减少病原体数量,有益健康。按照中医理论,人



的体表有一层卫气,这层卫气对预防疾病非常关键。小年前后,体表卫气亏缺,且在室内温度条件下腠理舒张,此时如果卫生不好,病邪容易进入人体。因此,小年前后的除尘,实际上有助于减少病邪。

身体要保暖。小年前后天气寒冷,防寒保暖仍是养生第一要务。外出时应注意防鼻塞、防耳寒、防颈寒、防背寒、防脚寒。做好防护,风寒就不容易入侵,患病的几率就会降低。

心态要平和。情志方面,应保持心情恬淡安静,这样可以使神气内收,利于养藏。遇到不顺心的事情,要学会调控情绪,可通过适当方式发泄出来,以保持心态平和。同时,要多晒太阳。

四不要

不要暴饮暴食。小年前后受节日氛围影响,人们很容易放开了吃,之后便是“肠胃遭殃”。

不要多喝酒。酒精伤身,尤其是有血压、血脂、血糖问题的人,更要节制。

不要疏忽饮食卫生。各种蔬菜水果都要洗干净后再吃,冰鲜食物烹饪的时候一定要完全煮熟再吃。

不要吃得大油腻。逢年过节总少不了各种硬菜和油炸的食物,饮食油腻会增加肠胃负担,容易诱发疾病。特别是老年人,他们的肠胃功能减弱,过多摄入肉食或高热量食物难以消化。

刘畅/文

立春节气养肝护肝注意啥

立春是春季养生的关键节点。立春养生要牢记八字要诀——防寒保暖、养肝护肝。

重点保护头和脚

立春标志着万物生长的春季正式开启,但此时阳气初萌,昼夜温差悬殊,尤其是清晨阳气尚弱,防寒保暖依旧是养生重点。春季多风,中医称“风为百病之长”,且风属阳邪,人体皮毛冬季闭藏,入春后逐渐开泄,如同打开门户,极易遭受外邪侵袭,这也是立春后呼吸道疾病高发的原因。同时,中医认为头为诸阳之会、清阳之府,头部分布着众多重要脑血管,冬春交替之际,保暖不当易诱发脑血管意外,所以头和脚两个部位的保暖要格外注意。

养肝护肝牢记四点

中医讲究四季对应脏腑,春季对应肝脏,因此立春后养肝护肝尤为重要,可从四个方面入手。

调节情志。肝主疏泄,负责调畅全身气机、维持脏腑平衡,同时肝藏血,人体活动时血液运于周身,静息时血液归藏于肝。肝脏与情绪紧密相关。肝火过旺易引发情绪波动,甚至诱发心理疾病,因此春季养肝,首要便是调节情绪,避免肝气郁结。

养肝健脾。肝脏与酸味相属,春季养肝需少吃酸收之食,因酸味食物具有收敛作用,会阻碍阳气生发。此时可多吃辛、甘、微温、易发散的食物,如芹菜、白菜、洋葱、蒿菜等。另外,肝属木,木克土,土对应脾脏,春季肝火旺易克制脾土,因此除了养肝柔肝,还需搭配枸杞、百合、山药、莲子等健脾胃的食物。

早睡早起。冬季昼短夜长,养生讲究“藏”,故建议早睡晚起;立春后昼夜长短变化,养生则宜早睡早起。早起后可进行适度锻炼,推动体内阳气升发,但锻炼切勿大汗淋漓、过度疲劳,老年人选择打太极、散步这类温和的运动即可。

护目防病。肝开窍于目。肝脏湿热重,眼睛易浑浊发黄;肝火旺,眼睛易发红发炎;肝气亏虚,看书稍久便会疲劳。若眼睛频繁干涩,视物不清,除了近视,还需警惕肝脏问题。日常可多吃富含维生素A、C的水果及胡萝卜、菠菜等蔬菜,养肝明目。此外,春季还需谨防各类肝脏疾病,做到少喝酒、不熬夜,远离一切伤肝行为。

戴虹红/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 中国万年福

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网