

凡人养生

鲐背之年岳父的“养生八条”

我的岳父享年95岁。他生前来我家中住过一段时间,因而我对他的为人处事与生活习惯多有了解。岳父晚年格外注重养生保健,还亲自拟定了“养生八条”,长期坚持,这也是他得以长寿的关键。

一贯忍让。岳父性情温和,素来不爱发脾气,无论遇上什么不顺心的事,都能秉持忍让之心,恰如古人所言“能忍自安”。若非原则性问题,他从不与人计较,更不急躁动气,故而得了“老好人”的雅号。

二目远眺。岳父常教诲儿女要目光长远,即便当下遭遇

困境,亦要勉力克服。困难时期衣食匮乏,他全力支持子女考入大学,每逢忆及此事,他都深感“远眺”之明智。“远眺”另有一层意思,他从事文字工作时,常会起身眺望远方,以保护视力,直至临终前,他的视力都保护得很好。

三餐有节。岳父讲求饮食卫生,始终节制食量,无论饭菜优劣,皆以七八分饱为度,即便是格外喜爱的食物,也能克制食欲不多进食。

四肢不懈。岳父一生勤劳好动,从不愿闲下来。岳母早年离世,家中琐事全靠他一人操劳。岳父酷爱写作,直至92

岁高龄,仍有文章发表。每天早晚他都会散步健身,常年如此,从未间断。

五谷皆食。岳父主张饮食多样化,不挑食、不偏食,尤其偏爱五谷杂粮与红薯。他不吸烟、不饮酒,也不吃肥肉,心脏与血压始终维持在良好状态。

六欲不争。岳父清心寡欲,安于现状,从不争名誉、地位与待遇,处事向来稳当周全,思想上也未曾受过重大刺激。

七情不过。岳父常年保持情绪稳定,遇喜事不过度兴奋,逢坏事不过度悲伤,遭难事不过度忧愁,遇气事不过度

愤怒,始终保持心理平衡。

八方坦荡。岳父为人光明磊落,胸怀坦荡,常说“不做亏心事,不怕鬼叫门”。他宽以待人,严于律己,上敬长辈,下爱子孙,一生都保持着心平气和的良好心境,这亦是健康长寿的重要缘由。董天恩/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。

温馨提醒

春季当心

精神疾病复发



春季是精神障碍的高发季节。春季人体代谢进入旺盛期,易造成情绪波动,患有精神障碍或有相关病史的人,应注意春季的预防保健,警惕精神疾病复发的“信号”。

脾气“急”。如果患者脾气突然变得很暴躁,不喜欢跟家人说话,甚至变得蛮横无理,这有可能就是精神疾病复发的表现。

服药“偏”。如果发现患者有不愿服药,把药藏起来或偷偷吐掉等行为时,注意患者可能是精神疾病复发。

精神“懒”。精神疾病在复发之前,患者在生活中会变得比较懒散,不讲究个人卫生,工作能力下降以及注意力比较难集中。如果精神疾病患者在生活中出现这些变化,就要小心了,这有可能是精神疾病复发的前兆。

表情“呆”。精神疾病患者在发病时,表情会变得麻木,双眼发直,目光呆滞或经常走神,即使有外界的刺激,患者的表情也不会发生很大变化,此时就要高度注意患者可能是精神疾病复发。郝学儒/文

食疗宝典

缓解胃溃疡 试试柚皮粥

下面介绍一款适合胃溃疡患者的食疗方——柚皮粥。

原料及做法:准备鲜柚皮1个、粳米50克、葱10克、芝麻油和盐适量。先将柚皮放炭火上烧去棕黄色表层,刮净后,放入清水中浸泡一天。次日将柚皮切块,加水煮沸后,放入粳米煮成稀粥,加葱花及少量的芝麻油和盐即可食用。

功效作用:柚皮有理气宽中、消食化痰、止咳平喘的作用,柚皮熬粥非常适合胃溃疡患者食用。 邓梦玲/文

保健支招

科学泡脚 温暖养生

泡脚是一种简单有效的养生方式,主要通过热水或药液刺激足部穴位和经络,达到促进血液循环、缓解疲劳、改善睡眠、驱寒暖身、辅助调理健康等作用。科学泡脚要注意以下几点:

泡脚时间与水温。晚上7:00到9:00为泡脚的最佳时段,此时为肾经运行时间,泡脚能更好地刺激经络,达到养生效果。泡脚水温应保持在38℃~43℃之间,不宜过热或过凉。建议先将脚放入38℃左右的温水中,逐渐加热至42℃左右。老年人对温度的感受可能不够敏感,尤其是糖尿病患者,需特别小心水温,以防烫伤。



泡脚方法与材料。睡前用温水泡脚即可,也可加入适量盐或醋,以软化角质、杀菌消毒。冬季可选择活血通络的中药,如当归、红花、赤芍等;气虚者可选党参、黄芪、白术等;皮肤干燥者可选桂枝和金银花等。将药材煎熬半小时以上,过滤后倒入木桶中,加热水泡脚。生姜、艾叶能驱寒活血,平

素怕冷者可用纱布包裹生姜、艾叶放入水中泡脚。但艾叶不宜频繁使用,以免对身体产生不良影响。

泡脚时间要控制。泡脚时间过长可能导致血管扩张、血压降低,增加心脏负担。泡脚时间一般以20~30分钟为宜。低血压和身体虚弱的老人每天泡20分钟即可。饭后半小时内不宜泡脚,因为泡脚会使血液向腿部流动,影响肠胃的正常消化吸收。

泡脚后要护理。泡脚后不要立即睡觉,应按摩脚底,穿好袜子保暖,待全身热度缓缓降低后再入睡。 据《搜狐健康》

节气养生 雨水节气要调脾胃、畅情志

雨水节气天气变化频繁,时而潮湿阴冷,时而温暖干燥;气温起伏不定,乍寒乍暖。雨水节气养生要做到顺时而生,调理脾胃,调畅情志。

注意保暖 避湿祛寒

民谚说“雨水非降雨,还是降雪期”。随着雨水时节的到来,大地虽有回春之势,但气温仍较低,雨水节气也经常出现“倒春寒”现象,温差变化较大。“寒”与“湿”是雨水节气的主要天气特点。为避免寒湿侵袭人体,在穿衣方面需要注意保暖。为了避免湿气在身体表面滞留,建议选择棉质、透气性好的衣物。此外,要重视“春捂”,脚部、背部、腹部都要关注,谨防感冒、腹泻等疾病,切不可过早减去衣物。对一些特殊人群,如血液病患者,由于本身机体骨髓造血功能异常,御寒抗邪能力差,较常人更易发生感染、出血、贫血等症,在晴雨交替及温度变化较大的雨水节气,更应当心。

调理脾胃 省酸增甘

雨水节气,气候潮湿寒冷,人体脾胃功能相对较弱,容易出现消化不良、食欲

不振等情况。春属木通肝,脾胃属土,脾胃与肝密切相关,春季肝气容易过旺,也容易发生肝脾不和、肝胃不和的消化道疾病。在饮食方面,建议喝点米粥以补养脾气、健脾化湿。粥以大米或小米为主,可适当加山药、莲子、薏米等。

酸味入肝有收敛之性,甘味入脾经。雨水时节要少吃酸性食物,适当多吃山药、大枣、南瓜、栗子、甘蔗等甘味食物。此外,根据“春夏养阳”的中医养生原则,可适当食用温补食材,如姜、葱、蒜、韭菜、羊肉等,有助于温脾助阳化湿、驱寒暖身。

室内通风 防潮除湿

雨水节气,气候潮湿,室内容易出现潮湿、发霉等情况。要保持室内通风,尤其是在晴好天气,保持空气流通,防止湿气滞留,更要定期清洁卫生间、厨房等潮湿易滋生霉菌的地方,必要时可借助除湿机、风扇等工具防潮除湿,保持室内干燥清洁。

适度运动 调畅情志

雨水节气人们应该根据四季阴阳消长的变化,告别冬日蛰伏封藏的状态,顺应春季万物萌发之势,逐渐增加活动。雨水节气多雨多湿,建议以室内运动为主,可以选择瑜伽、太极拳、游泳等,并通过跑步、踏步机等加强腿部运动,调畅气血。湿冷的天气易影响情绪,人们常感到烦躁、心情不佳,可通过听音乐、阅读、与朋友交流等方式来调节情绪,保持心态平和。 陈海琳/文



图说
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

河南舞阳 张磊 创作

中宣部宣教局 中国文明网