

## 凡人养生

## 鲐背之年奶奶的养生经

我爱人的奶奶今年96岁,住在冀南乡下,是村里有名的老寿星。她身体硬朗,眼不花、耳不鸣,只是嘴里仅剩十来颗牙齿,略显稀松,吃东西有些费力,除此之外再无大病。我和爱人每次回乡下老家,总会第一时间去看望奶奶。我打趣说她一定能活到百岁,顺便请她分享自己的养生长寿秘诀。奶奶笑着摆摆手,缓缓道出了她坚守一生的4条养生经。

**乐观开朗。**奶奶性格外向豁达,平日里爱和乡邻打交道,说话时总是乐呵呵的,眉眼间满是笑意。遇上与人有争议的事儿,她从不斤斤计较,反倒常常顺着别

人的心意,一副乐于服输的模样。即便有人无意间说她几句,她也只是哈哈一笑,从不往心里去,更不会把不痛快藏在心里,始终保持通透豁达的心境。

**劳动锻炼。**奶奶此前一直独住在一个小院子里,闲不住的她,把院子的一部分开辟成了小菜园,种上了各色蔬菜和花草,平日里她总在菜园里忙活,除草、浇水、施肥,乐此不疲。奶奶原本有3亩责任田,后来由两个儿子去种,只留给她半亩离村子最近的水浇地,供她消遣散心。她便在这半亩地里种上了蔬菜、花生、红薯、大豆、谷子、芝麻等作物,几乎每天都往返于田地

家之间,既享受了劳动的乐趣,也在日复一日的劳作中锻炼了身体,活络了筋骨。

**粗茶淡饭。**奶奶的儿女们都十分孝顺,经常给她带回来各种好吃的,可她总是笑着推辞,说自己不喜欢,让儿女们拿回去。在她眼里,最合心意的还是粗茶淡饭——玉米、红薯、小米、黄豆、花生等粗粮是她的日常,白面吃得少,肉食也只适量食用。奶奶常说,粗粮不仅营养丰富,还能保健养生,常吃这些,能食疗抗病,少生杂病,这也是她多年来的饮食习惯。

**健谈热心。**奶奶闲下来的时候,最爱四处走动。要

么到村头大街上,和村里的中老年人围坐在一起唠家常;要么挨家挨户去串门,和乡亲们说说笑笑,日子过得十分惬意。除此之外,奶奶还是个热心肠,村里不管谁家遇上红白喜事,她都会主动过去,尽自己的微薄之力搭把手、帮点忙。也正因如此,乡邻们都愿意和她亲近,平日里来家里串门的乡亲也格外多。 李朝云/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

## 心理导航

## 爱显摆是什么心理



有些老年人年轻时不怎么声张,但随着年龄的增长就变成了爱显摆的人,这种情况应引起注意。原本内向的老人开始显摆,说明他们正处在一个心理的转型期,他们满足自尊的手段在改变,急需一种心理上的补偿。作为儿女,对老年人的这种行为不应盲目制止,不当的制止会伤害他们的自尊心。

人到老年,生活基本处于一种以“缺失”为主的状态:退休后没了工作,老朋友去世没了伴,身体也不再健康。在这种情况下,老人强烈的“获得”需求就会转移到子女身上,以此来达到精神上的安慰和心理上的满足。对于中国人来说,父母最大的愿望就是子女有出息。孩子表现好,他们会尽量夸大这种“好”;如果表现一般,他们有时也会采取掩饰、夸张等手法,将孩子已有的成绩拔高。

老人的这种显摆行为,是一种心理补偿机制,一般情况下是没有坏处的,且大多数老年人在向别人显摆时,既能让他们高兴,又能使他们心理得到满足,说说无妨。只是若将这种显摆的心理表现得过大时,别人会以为他们在吹牛。对此,子女应该适当地向父母做出解释,乃至制止。但做子女的一定要注意,不能因此伤了老人的心,要跟他们讲清楚,真实情况是什么样的,吹得太高,反而会被人瞧不起,甚至会闹笑话。这样,老人也会心平气和地接受。 郭旭光/文

## 保健支招

腹部按摩  
有助肠道蠕动

一些老年人胃肠不好,主要表现为胃肠道动力不足,有饱胀感,上腹胀满等。今天教大家一个简单易行的按摩方法。

首先,用右手五指着力,左手放在右手上面加力,按顺时针方向按揉腹部2分钟,然后按揉中脘、下脘、天枢、气海、关元,每穴1分钟。用右手掌面平推小腹部,从肚脐向下推到耻骨联合处,连续推50次。再用手掌面附贴在腹部,按顺时针方向摩腹5分钟。接着用提拿法,提拿小腹部的肌肉,抖动3至5次。最后,用双手掌擦腰骶部,直到有温热感。

大钟/文

## 温馨提示

## 春季养生要做好“搭配”

春季养生,要注意“春捂”与保健相结合:

**捂头+梳头耸肩。**春季外出最好戴帽子或围巾,注意头部保暖。保健要注意梳头耸肩:双手四指从前额点按到后枕部,以微微酸胀为宜,再四指张开梳头;单手紧贴颈部肌肉,轻轻提起;头颈尽量向上拔伸,抬肩贴近耳垂,停顿两秒后放下。每个动作2~3分钟,可升提

阳气,增加头颈部血液循环,降低颈椎病、脑供血不足、失眠等风险。

**捂腰腹+转腹搓腰。**不要穿短款或低腰的衣服,可加件马甲,前面顾护脾胃,后面保护肾阳。保健方面可做转腹搓腰动作:双手交叠紧贴腹部皮肤,顺时针旋转5分钟,可健运脾胃、行气消积;双手掌心紧贴后腰皮肤,从上至下

搓到臀部,反复5分钟,能够温补肾阳、活血行气。

**捂脚+踮脚滚足。**要穿厚一些的鞋,可以经常用温热水泡脚,以保护阳气。保健方面可做踮脚滚足动作:将两脚跟提起到最大限度,再慢慢落下,反复20次;坐位时双脚踩住木棍或网球,前后滚动足底5分钟,有助平衡阴阳、贯通上下。 国生/文

## 上了年纪别喝太多汤

喝汤是滋补暖身的好方式,但如果喝得不科学,不但营养难吸收,还会给身体造成负担,老年朋友尤其要当心。

**嘌呤高,增加肾脏负担。**汤煮得时间过长,会使嘌呤含量升高,同时因为富含蛋白质,会增加肾脏负担。肾小球滤过率随年龄增长逐渐降

低,因此老年人不宜过分追求喝汤补身。

**盐分高,易促发心脑血管疾病。**老年人每天的盐摄入量最好不要超过6克,浓汤里溶解的盐分很多,可能造成高血压等疾病。老年人喝汤,最好少放盐甚至不放盐。

**草酸高,影响矿物质吸收。**如果汤中有含草酸过高

的蔬菜,如菠菜、甜叶菜、韭菜、竹笋、苦瓜、茭白等,会影响钙、铁等矿物质的吸收。钙和草酸结合,容易形成草酸钙而不被人体吸收,达不到补钙目的。草酸钙沉积过多,还可能诱发各脏器的结石病,比如肾结石、胆结石。建议老年人先将菜焯几十秒再做汤。 周春凌/文

图说  
我们的  
价值观子也孝  
孙也孝

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善中国  
中国  
中国  
福  
喜中宣部宣教局 人民日报 漫画周刊  
中国网络电视台