

凡人养生

期颐之年周老的养生经

101岁的周金寿老人面色红润、思维清晰、精神矍铄,不仅生活完全自理,还能唱歌、做手工、管财务,活成了健康长寿的生动范本。

周老的长寿离不开几十年如一日的规律作息。他从年轻时就保持早睡早起的习惯,晚上8点准时休息,从不熬夜。“如今在养老院,老人每天早上4点半准点起床,在走廊里散步、锻炼腿脚,活动一个多小时吃早饭。”周金寿的家人说。

周老是个闲不住的人,工作到70多岁才退休,晚年主动承担家务,买菜、做饭、倒垃圾,直到90

岁搬入养老院前,还能自己走上5楼的家,勤劳的习惯让他的身体保持着良好的状态。

饮食上,周老有着自己的“简约之道”。年轻时,他饮食颇为讲究,爱吃海鱼、鸡、鸭,不吃牛肉和羊肉,喝豆浆不喝牛奶,蔬菜则来者不拒。90岁入住养老院后,他逐渐适应了集体饮食,三餐规律且节制,中午三菜一汤、晚上两菜一汤,荤素搭配合理,从不暴饮暴食。“他现在每餐吃小半碗饭,搭配蔬菜和荤菜,适量即可。”家人说,周老喜欢吃甜食,冬天会适量吃些冰糖炖黑枣、桂圆等,但会控制量。另外,90

岁后他开始每天坚持喝政府提供的牛奶。

别看已是百岁高龄,周老的爱好非常广泛。唱歌是他的最爱,每逢养老院组织唱歌活动,他都会参加,老歌不用看歌谱就能完整唱下来。做手工也是他的拿手绝活,编织、粘贴、刺绣样样精通。年轻时,他教女儿织毛衣、绣枕套,如今在养老院的手工课上,他依然是佼佼者。闲暇时,他也会看报纸、看电视,还跟着家人学用智能手机,刷视频、看新闻,紧跟时代步伐。让人佩服的是,他思路清晰,能自己管理财务,清楚记得银行利率,还能准确说出当天的

公历和农历日期。

回望过去,周老的人生平淡却充实。他一辈子在小学从事后勤工作,常年与孩子们相处,心态也格外年轻。“与世无争,知足常乐”是他常挂在嘴边的话,也是他的人生信条。家人说,他性格温和,从不与人争执,遇到事情总能放平心态,这种豁达的心境也是他长寿的秘诀。

刘志洲/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

保健支招

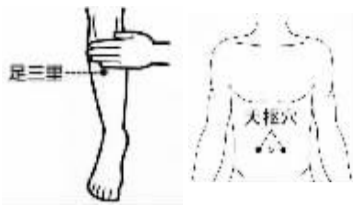
按揉“养胃穴”
有助缓解脾胃疾病

图1

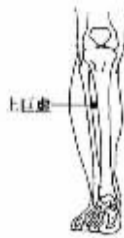


图2

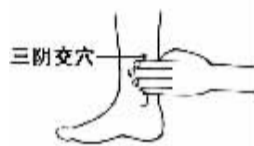


图3

脾胃对于消化系统功能起着重要作用。与脾胃相关联的经络是足太阴脾经、足阳明胃经,通过按摩、推拿、针灸相应穴位,可以缓解胃痛,治疗腹泻、便秘等疾病。

按摩足三里穴。足三里穴位于膝盖下方约四指宽处,是胃肠道疾病之要穴,能治疗胃胀、胃痛、暖气、呕吐、腹痛、腹泻、便秘、痢疾等。此外,足三里穴和天枢穴(图1)配合按摩,治疗肠鸣的效果较好。

按摩上巨虚穴。上巨虚穴位于足三里穴向下3寸(图2),是肠腑在小腿上气血最聚集的一个部位,主要对应大肠。按摩此穴,可以点揉,也可以用手轻轻敲击。上巨虚穴和天枢穴配合按摩,专治肠道疾病。

按摩足太阴脾经。足太阴脾经起始于足拇指内侧端,沿足背内侧、内踝前面、胫骨内侧后方上行,在内踝上8寸交叉到足厥阴肝经的前面,再经大腿内侧进入腹部,向上穿过膈肌,沿食道两旁,上行到舌根部,散布于舌下。在这条经络上,常用的穴位有公孙、三阴交、血海等,主治食欲不振、脾胃不和等疾病。

按摩三阴交穴。三阴交穴位于内踝最高点3寸,胫骨内侧后缘(图3),主治肠鸣腹胀、脾胃虚弱、消化不良等。三阴交穴常与足三里穴配和按摩,可止胃疼。按摩方法:用拇指指腹按压3~5分钟,以按压部位产生酸痛感为佳。

邢丽阳/文

食疗宝典

肉苁蓉进补三方



中医认为,肉苁蓉性温,味甘、咸,归肾、大肠经。其养生的核心在于补阳不伤阴、益精不腻膈,尤其适用于肾阳不足引起的畏寒腰酸、精血亏虚导致的精神萎靡,以及年高肠燥便秘。现代研究表明,其含有的苯乙醇苷、多糖等成分,具有抗氧化、调节免疫等作用。

肉苁蓉养生药膳方推荐:

1. 肉苁蓉羊肉汤:肉苁蓉15克、羊肉250克,与枸杞、生姜、红枣同炖,可温补肾阳,适用于畏寒夜尿多者。

2. 肉苁蓉核桃粥:肉苁蓉10克煎汁,与大米、核桃仁共煮成粥,能润肠通便、滋补肺肾,适合脾胃虚弱者。

3. 肉苁蓉枸杞茶:肉苁蓉5克、枸杞10克,沸水冲泡,适合日常保健,缓解视疲劳与精神不振。

注意:肉苁蓉虽为平补之品,仍需因人制宜、科学食用,阴虚火旺、实热便秘及脾虚泄泻者应慎用。常规保健用量为5~10克,入汤剂可用至15克。选购时以肉质饱满、表面棕褐、质地柔润者为佳。 冯钰茜/文

温馨提示

“以毒攻毒”防过敏不可取

春季,不少花粉过敏症患者迎来最难熬的时期。一些患者尝试食用蜂蜜或花粉来预防过敏,这种“以毒攻毒”的民间偏方缺乏明确的科学共识,建议患者仍以避免接触过敏原为主要预防手段。

蜂蜜中含有微量的蜂毒和花粉颗粒,有的花粉过敏患者希望通过少量、循序渐进地服用蜂蜜,“以毒攻毒”来让身体接纳花粉,减少过敏的



发生。专家表示,尽管蜂蜜具有一定的抗过敏作用,但这种方法并没有明确的科学共识。

针对食物过敏,也有人会采取“以毒攻毒”实现“脱敏”的做法。专家并

不推荐轻易尝试这种做法。花生、鸡蛋过敏通常在儿童时期就会发病并伴随终生,可以导致重度湿疹、特应性皮炎,自行脱敏可能造成危险。

多运动可以增强身体免疫力,提高身体抵抗外界过敏原的能力,有助于改善过敏体质,但避免接触过敏原更加重要。建议必要时进行过敏原检测,积极配合医生进行治疗。

林苗苗/文

节气养生

清明时节养生注意六点

清明时节是万物生发的季节,此时养生要注意以下六点:

少食“发物”。清明前后,万物生发,多种慢性疾病容易复发,养生的第一件事就是忌食“发物”。中医所说的“发物”包括羊肉、狗肉、海鱼、海虾、海蟹、咸菜、竹笋、毛笋等。此时,由于天气变热,血管舒张,血压也慢慢回落,服用降压药物的患者要适当调整用量。

宁热勿冷。俗话说“春捂秋冻”,虽然已到清明节气,但此时气温还是忽冷忽热,晴雨不定,大家换装时应遵循“下厚上薄”的原

则,先把上衣减掉一些,下衣可晚一些减,下身宁热勿冷,以助养阳气。患有慢性支气管炎、肺气肿的老年人,有痛经史的年轻女性,初春时节要尽量使身体“不冻不寒”。

注意“三清”。“三清”是指清心、清肺气、清肝气。清明祭祖时,很多人睹物思人,易产生悲伤情绪,阻滞气机而诱发或加重心脑血管等疾病。可通过踏青等活动愉悦身心、清静心气。中医认为“春与肝相应”,此时可饮用菊花茶,以养肝利胆、疏通经脉,还可借此将冬季积存体内的寒邪散发。

减少外出。清明节是桃红柳绿、草长莺飞的季节,这个时候,空气中含有大量花粉,有过敏史的朋友尽可能少到户外活动,特别是在有风的天气,更不宜长时间在户外

停留;尽量少去花草树木茂盛的地方,更不要随便去闻花草。外出时要佩戴口罩进行防护,还应准备必要的脱敏药物,一旦出现较重症状应及时到医院诊治。

量力而行。此时人们会出门踏青,要注意的是,登山一定要量力而行。如果平时没有坚持锻炼,特别是老年人,在登山过程中尤其要小心膝盖损伤,运动前最好热身10分钟以上,包括压腿、半蹲、弹跳等多种方式。

预防疾病。出门戴口罩,不揉眼睛,勤洗手,勤洗澡,注意个人卫生;回家后换下外衣;室内定时开窗通风,做好环境清洁;日常饮食要注意营养搭配;加强体育锻炼,坚持户外运动;老年人若出现发热、咳嗽、咽痛等流感症状时,应及早诊治。 刘焕明/文

