

九旬老妈的“聊天养生法”

凡人养生

我老妈 96 岁,是十里八村公认的“活宝”。她耳不聋眼不花,走路带风,嗓门洪亮,每天串门唠嗑。有人问她养生秘诀,她总笑着说:“哪有秘诀?就是爱跟人聊天呗!”

老妈年轻时就爱说话,老了更甚,常说“饭可少吃,话不能少讲”。起初我们只当她爱热闹,后来才发现,这“聊天养生法”藏着大门道。

聊天分时段

清晨,老妈会准时拎着小板凳去村口大柳树下,和老人们交换“村务动

态”,她说:“早晨聊聊天,一天有劲儿,脑子也灵光。”午后,她爱去隔壁串门,和李婶边剥花生边交流养生方法,既学了知识,又拉近了邻里情谊。夜晚,她召集老姐妹院中小坐,忆苦思甜话变迁,心里敞亮,睡得也香。

聊天的五大功效

聊天能防痴呆。老妈没读过书,却能记住村里的大小事,正是聊天刺激大脑的缘故。

聊天能解心结。曾因子女家事生闷气的老妈,经老姐妹开导后豁然开

朗,成了“甩手掌柜”。

聊天能促消化。老妈吃饭必找人聊天,愉悦的氛围让胃口越来越好。

聊天能强筋骨。老妈每天走街串巷唠嗑,比年轻人走得步数还多,这也能帮她强筋健骨。

聊天能助睡眠。老妈夜谈后心里不憋事,躺下几分钟就能入眠。

聊天有规矩

老妈有自己的聊天准则:多听少说不打断,多聊好事不嚼舌根,和小辈聊天“装糊涂”逗乐。如今,村里不少老人学她的“聊天

养生法”,社区也办起了“共餐聊天会”。老妈得意地说:“我活到 96 岁,还带起了养生潮流!”对老妈来说,有人陪着说说话,日子有滋有味,便是最好的养生。再好的保健品,也抵不过一句暖心问候:“大娘,今天咱聊点啥?”

钱国宏/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

春季养肝“六步法”



肝脏是人体非常重要的器官,具有解毒、代谢、分泌胆汁、免疫防御、造血、储血和调节循环血量等多项生理功能。

下面为大家分享科学养肝“六步法”。

睡眠要充足。夜间 23 点至凌晨 3 点是人体经脉运行到肝胆的时间,养肝重在睡眠。睡眠过程中,人体会进入自我修复模式,如果经常熬夜,会导致睡眠不足,身体抵抗力下降,影响肝脏夜间的自我修复。建议 60 岁以上老年人睡眠时间为 7 小时左右;80 岁以上老年人睡眠时间为 8~9 小时;体弱多病者可适当增加睡眠时间。

饮酒要适度。长期过度饮酒会导致酒精性肝病,包括酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、肝纤维化和肝硬化。日常应做到不饮酒或少饮酒;如果是肝炎病毒携带者,应该做到不饮酒。

眼睛要保护。中医讲,肝藏血,开窍于目。眼睛的健康与肝脏功能息息相关。“久视伤血”,用眼过度很容易使肝血不足。平时可通过闭目养神、远眺、做眼保健操等方式缓解视力疲劳,达到养肝目的。

饮食要科学。黄曲霉素是肝癌的主要诱发因素之一。霉变的大米、花生和瓜子都含有黄曲霉素,因此不要吃发霉的食物。此外,胡萝卜、大蒜、菠菜、包菜、空心菜、木耳、芹菜、蘑菇、百合等蔬菜营养丰富,利于滋补肝脏,应该常吃。

情志要疏通。中医认为,容易生闷气的人常肝气郁结,易怒者则会肝气横逆、肝阳上亢,这类不良情绪会伤肝。建议合理安排自己的生活,学会疏导不良情绪,保持平和的心态。

运动要合理。肝病者应当尽量避免剧烈运动,采用散步、快走等步行运动。

韩松豫/文

怎样健康食用野菜

春季正是食用野菜的季节。专家提醒,野菜食用起来也是有讲究的。

许多野菜有很高的医疗保健功效,如蒲公英具有清热解毒、利尿散结的功效,荠菜能预防夜盲症、贫血,马齿苋可降低血糖、降低血液胆固醇浓度等。那么,如何科学食用才能兼顾野菜的美味与营养呢?

野菜的烹饪要保持其“野味”,方法上可炒食、凉拌、做馅,亦可熘、烩、烧、煮。关键在于根据野菜的特点选择不同的烹调方法。一些野菜草酸过多且有异味,如果直接炒食,味道并不理想,而焯下水,既能除去草酸又改变了味道。

采食野菜还要注意以下几点:

路边的野菜不要采。路边的野菜是呼吸着汽车尾气长大的,普遍重金属含量超标,吃了反而有害健康。

不认识的野菜不要采。有些野菜是有毒的,食用后会造食物中毒。目前最为常见的无毒野菜有荠菜、香椿芽、马齿苋等。

适量食用。野菜的食用并不是多多益善。有些野菜草酸含量高,多吃影响钙的吸收,还有一些具有清热解毒功效,吃多了会损害脾胃。因此,建议大家适量食用,不可贪吃。

崔佳佳/文

老年抑郁可出现躯体疼痛

任何年龄段的人群都会出现抑郁,老年人群也不例外,老年抑郁症往往还有一些前兆,如睡眠障碍、躯体疼痛等。

老年人在发生抑郁症前,往往会出现睡眠障碍,主要表现为睡眠困难或经常醒得早、睡眠质量不高、经常做噩梦等,并且醒后很难再继续入睡,从而继发精



力不足、浑身疲惫等症状。

躯体疼痛也是老年抑郁症前兆的核心症状。老年抑郁症往往在最初不是出现心境上的改变,而是

出现乏力、头疼、关节疼痛等躯体症状,并易出现消化道症状,这些症状一般无器质性病变。同时要警惕焦虑、激越、身体不适、精神病性症状、有自杀行为、认知功能损伤等老年抑郁症常见的临床表现。

老年人一旦出现以上症状,要尽快带其去医院就诊。据《长寿养生报》

谷雨养生要疏肝、健脾、温阳

谷雨时节,万物生长渐旺,但天气尚未尽热,此时养生应当以“疏肝、健脾、温阳”为要,以助肝气、阳气升发,安然入夏。

晚睡早起以养肝

中医理论认为,春季养生应顺应自然规律。在作息方面,尤其是中老年人要做到“晚睡早起”。晚睡不是指熬夜,而是相对于冬季的早睡晚起而言,春季可以适当调整睡眠时间,早起以迎接清晨的阳气,晚睡要在保证充足睡眠的前提下,适当延后入睡时间,以适应春季阳气渐长的特点。

适当“春捂”防面瘫

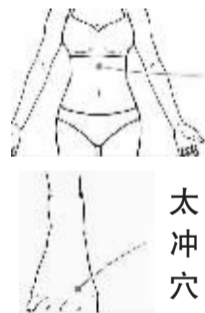
按照“春捂秋冻”的理论,春季穿衣应以保暖为主。这是因为春季阳气初生,人体的毛孔逐渐打开,若过早脱去厚衣,容易使身体受到风寒侵袭,影响健康。特别是大风天气出门应戴好帽子、围巾等防护用品,以预防由风邪引起的面瘫、颈椎病等疾病。

温阳散寒调脾胃

谷雨过后,按照春天阳气生发的自然规律,在饮食上应多食用具有生发作用的食物,如笋类、韭菜和生姜等,这些食物具有温阳散寒的功效,有助于提升体内的阳气,抵御春寒的侵袭。还要注意脾胃的调理,饮食以七八分饱为宜。过度饱食会增加脾胃的负担,影响消化功能的正常运作,应尽量选择清淡易消化的食物,避免油腻、辛辣等刺激性食物的摄入。注重食物的多样性,多摄入新鲜的蔬菜、水果和粗粮,以补充身体所需的各种营养素。此外,适量摄入富含蛋白质的食物,如鱼、瘦肉、豆类等,也有助于增强身体的抵抗力,应对多变的天气。

适当运动抒发肝气

谷雨之后,进行一些温和的户外活动是养生的另一重要环节,适当运动有助于抒发肝气。中老年人理想的运动时间是早晨七点之后,可以进行慢跑、



中腕穴

太冲穴

快走、跳舞、做操、打拳等较为缓和的运动,这些运动不仅可以活动筋骨,增强体质,更能顺应春季的生发之机,促进身体吐浊纳清。需要注意的是,运动前要做好热身,避免运动损伤。

揉穴位疏肝健脾

揉中腕穴。中腕穴位于上腹部前正中线上(如图)。按摩中腕穴有助于改善腹胀、腹痛等消化不良的症状。按摩时,可用拇指的指腹对中腕穴进行推揉,力度适中,每次持续 3~5 分钟。

揉太冲穴。太冲穴位于足背部。按摩太冲穴可以辅助治疗眼科相关疾病、耳源性疾病以及胸部疾病等。在太冲穴进行反复点、揉,时间以 2~3 分钟为宜。

王镜 丁蕾/文