

## 凡人养生

## 我和老伴的“锄操”保健法

我和老伴有过一段难忘的农村生活,一年四季,锄头便是我们的劳作工具,挖土、挖洞、挖沟、锄草,日复一日的挥锄动作,让我们在辛勤耕耘的同时,也练就了硬朗结实的身板,那段与土地、锄头相伴的日子,成为我们心中珍贵的记忆。

回城之后,我们夫妻俩一同进入工厂工作,生活环境发生了很大改变。可即便身处都市,心中对农村劳作生活的怀念却从未消减,就连睡梦中,也常

常出现挥舞锄头锄草、挖地的场景。

都市之中没有田地,自然也没有锄头的用武之地。经过商量,我们决定另辟蹊径,没有锄头就空手模拟,每天早晚,在自家阳台上模仿当年挥锄挖地的样子。后来,我们自创了一套“锄操”,并将其当成每天必不可少的健身项目。

练习“锄操”时,先做出迈步预备的姿势,右脚右手在前,左脚左手在后,双手紧握成拳,想象手中正握着锄头柄,接着连贯

有力地做出300个先仰后俯的挖地动作,双脚也随着动作交替跺踏。随后再换姿势,左脚左手在前,右脚右手在后,同样完成300次挖地动作,全程专心致志。交替练习约45分钟后,休息5分钟再循环一遍。一套“锄操”练完,虽略有疲惫,却浑身舒畅。

至今,我们坚持练习“锄操”已有三十多年,身体也收获了实实在在的益处:如今我和老伴已是满头银发,却依旧精神矍铄、面色红润、筋骨活络、思路

清晰、步履轻快,睡眠香甜安稳,平日里极少生病,常常不知老之已至。这份源于实践的健身乐趣,让我们真正体会到:乐在“挖地”里,健在“锄操”中!

杨建明/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

## 节气养生

立夏节气,标志着春去夏来,气温渐升,万物繁茂。人体生理状态随之改变,中医讲究“顺四时养生”,夏气与心气相通,此时养生当以养心为要。

## 起居有常 注重静养

立夏养生宜早睡早起,注重静养,避免大汗淋漓耗伤阳气。晨起可做简单易动作强健体质,每晚睡前用食指按揉神阙穴(如图)5~7分钟,有助敛心静气、安神助眠。饮食遵循“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”原则,以清淡为



主,多吃蔬果粗粮。

## 养心护阳 饮食清淡

入夏后气温升高,易心烦食减,养生重在养心护阳,可适量食用牛奶、豆制品、瘦肉等补充营

## 立夏养生重在养心

养、强健心气。饮食以易消化、高维生素食物为佳,少食油腻辛辣。常食绿豆莲子粥、荷叶扁豆粥等,能健胃祛暑;多吃蔬果粗粮,可补充维生素,预防动脉硬化。

## 调畅情志 宁心安神

天气转热容易心神不宁,尤其老年人需注重精神调养。立夏养生贵在戒怒戒躁,保持情绪平和,避免大喜大怒,可多参与书画、钓鱼、书法、种花等静养活动,使心情舒畅、情志安和。

## 早睡养阳 顾护脾胃

入夏后易血热气虚,影响消化。每餐不宜过饱,给脾胃留足运化空间。日常注重凉血补气,早睡养阳,让气血顺畅,身体轻松。

## 不宜贪凉 谨防外感

夏季不宜贪凉,关节不适者更应适度使用空调风扇,可常备薄衣随时增减。此时衣着单薄,需谨防外感,患病后慎用发汗药,以免汗多伤心。清晨可少量食葱,晚餐酌饮红酒,有助气血畅通。 樊丽莎/文

## 保健支招

肾气好比身体的“守门员”,负责固摄尿液。肾气充足时,夜间能够有效浓缩尿液,使人安睡至天明。若肾气不足,“守门员”则容易失职,固摄能力减弱,膀胱约束无力,导致尿频、夜尿增多。老年人夜尿多,往往是肾气不足的信号,不妨练习一个简便易行的小动

作——脚趾抓地。

足底的涌泉穴(如图)是肾经的起始穴,被誉为“肾气之根”。脚趾抓地时,足底肌肉与筋膜强力收缩,能深度、持续地刺激涌泉穴甚至整个足底,激发肾经,犹如在身体下部点燃一把温煦的“火”,促使水液正常蒸腾、分布,从而减少夜间尿液的生成和



排出。

脚趾抓地做法:坐在稳固的椅子上,腰背挺

直,双脚平放于地面,与肩同宽。吸气时,将意念专注于双脚,缓慢地将五趾向内蜷缩,用力“抓”住地面,感受足底肌肉紧张和足弓拱起。保持抓地姿势5~10秒,自然呼吸。呼气时,缓缓将脚趾完全展开。重复10~15次为一组,每天做2~3组。

李福生/文

## 心理导航

情绪不好和“需要心理咨询”之间,有明确的分界线吗?

情绪不好只是偶尔出现、休息后能缓解、并不影响生活功能,确实不一定需要立刻求助。但如果情绪不好反复出现、持续存在,甚至慢慢影响到睡眠、工作、关系和自我评价,那就不再只是“心情不好”这么简单了。

如果发现自己出现以下情况中的一种或多种,

## 情绪不好是否需要心理咨询

心理咨询可能已经是一个合适的选择:经常感到疲惫、空虚、对很多事情失去兴趣,却说不清原因;容易焦虑、想得多,身体也开始紧绷、失眠;明明没有发生什么大事,却总觉得很累、很压抑;在关系中变得敏感、易怒,或者越来越想逃避;反复自我怀疑,觉得“是不是我哪里不够好”。

这些体验并不意味着你心理“有问题”,而是说明你的心理系统正在发

出信号:你已经一个人扛了太久。

很多人对心理咨询的误解在于:是不是只有抑郁、焦虑到很严重,才需要心理咨询?事实上,心理咨询的作用之一,正是在问题还没有恶化之前帮助你理解和调整状态。心理咨询并不是简单的倾诉,也不是被教育“要想开点”。它更像是一种有结构、有方法的心理支持过程:在咨询中,你可以更安全地



表达真实感受;可以理解情绪从哪里来,而不是一味压抑;可以看清自己在压力、关系和选择中的反应模式;可以学会更适合自己的调节方式。

据《壹心理》

## 食疗宝典

## 冠心病患者宜选“护心饮食”



研究发现,导致冠心病的因素,除了年龄和遗传等少数因素外,高血压、血脂异常、糖尿病等其他因素几乎都可以通过饮食改变。

## 多吃新鲜的蔬菜和水果。

蔬菜水果中含有人体所需的八种必需氨基酸,可以满足人体合成蛋白质的需求。此外,新鲜的蔬果富含维生素、矿物质,辅助机体代谢的各个环节,所含膳食纤维有助于抑制肠道胆固醇吸收。五颜六色的蔬果分别含有β-胡萝卜素、番茄红素、花青素、叶绿素、硫化物等植化素,通过抗氧化、抗炎症、调节免疫等机制维护心血管健康。建议多种类搭配,吃完整的蔬果,尽量凉拌食用,避免高温烹煮。

## 每周吃2次鱼虾。

地中海饮食的特征是大量摄入植物性食物,包括全谷物、蔬果、坚果、豆类等,动物性食物占比较低,主要为鱼虾等水产品以及家禽,建议每周最多摄入2次。

## 少量食用红肉。

猪肉、羊肉、牛肉等红肉属于高胆固醇食物,应严格控制食用。人类的胃容量小而肠道很长,尤其是东亚人,不适应过多肉食的消化,反而会因为食物残渣停留过久,产生毒素,增加肝肾负担,对心血管不利。

## 适量进食鸡蛋和乳制品。

地中海饮食模式推荐每周4~7个鸡蛋,但前提是严格控制了其他的动物性食物。乳制品包括鲜牛奶、酸奶、奶酪等。

## 少盐戒烟酒。

高钠摄入会导致心血管代谢性疾病。世界卫生组织要求每日摄盐量限于5克以内。吸烟不仅损伤心血管,而且致癌;饮酒也会致癌,所以完全不饮酒更好。

限制过多的热量。每餐七八分饱,保持体重稳定,少吃高糖高脂、油炸的食物。

中新/文