

凡人养生

# 我的“六忘”养生经

我年近古稀，如今除了每年一次例行体检，几乎不与医院、药房打交道。常有亲友问我养生秘诀，其实我并无高深之道，不过是坚守“六个忘记”，用简单的心态，养出健康的身体。

## 忘年龄，随心而活

我从不把年龄放在心上，从不刻意记自己的生日，更不办生日宴。不被年龄束缚，心态自然年轻。

## 忘烦恼，心境安然

常言道，人生不如意事十之八九。这些不如意，说到底都是烦恼，若不能及时放下，必然损耗身心。我的原则是：凡事如意便

坦然接受，若是不顺心，转身就抛诸脑后，绝不允许烦恼占据自己的心理空间，守住一份清净自在。

## 忘仇怨，心怀感恩

人生路上，我遇到过不少恩人，也碰到过几个存心伤害我的人。我始终牢记恩人的相助，心怀感恩、铭记于心；而对于伤害过我的人，便彻底翻篇，放下过往，不纠结于是非对错，心无挂碍方能轻松前行。

## 忘流言，充耳不闻

一人难称百人心。无论怎么做，也难免有人说三道四、嚼舌根。对此，我向来装聋作哑，再难听

的流言蜚语也不入心，左耳进，右耳出，不被外界干扰，守住自己的节奏与心境。

## 忘过去，向阳而行

我的过去，有得有失，有喜有忧，有苦有甜。若是对过往耿耿于怀，难免心生遗憾与伤感，于健康无益。我始终一切向前看，过一天就“清零”一天，不纠结过往，不焦虑未来，只专注当下，开开心心过好每一天。

## 忘攀比，知足常乐

我在岗时不比职务晋升、衔级高低，一切顺其自然；退休后不比退休金多少、住房大

小，知足方能常乐。我深知“人比人气死人”，不盲目攀比，不心生嫉妒，面对现实，心满意足，身心皆安然。

“没心没肺，活着不累”，这句话道尽了我的养生之道。于我而言，“没心没肺”就是这六个忘记。正因如此，我常年吃嘛嘛香、倒头就睡、笑口常开、心情舒畅。  
申德明/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

保健支招

## 教您一套淋巴按摩操



淋巴分布全身，是人体重要的免疫器官。若压力过大、运动不足、生活不规律，淋巴就会堵塞，导致疲劳、淋巴肿大等症。下面这套淋巴按摩操，有助疏通淋巴，改善身体状况。

1.按摩锁骨上方凹陷处淋巴。从肩膀到喉咙方向，用食指、中指像画圆一样按摩。女性左侧锁骨淋巴与下腹部及下半身淋巴关系密切，要多按摩。

2.按摩颈部淋巴。从耳朵下方到锁骨方向，用4根手指像画圆一样按摩。

3.按摩胸部上方淋巴。用一只手覆盖在另一侧的胸部上方，大拇指在锁骨处，另外4根手指朝腋下方推。

4.按摩腋窝处淋巴。用一只手的4根手指放在另一侧腋窝处，像画圆一样轻轻按压；再用拇指和食指托住另一侧大臂，两指向肩膀方向画圆推按；最后，将一只手放在胸侧，向腋窝方向按摩。

5.按摩大腿根部淋巴。躺下后，将双手分别放在左右大腿根，用四根手指向腹部方向按摩。

6.按摩膝盖后淋巴。两手指分别放在膝盖上，四指放在膝盖后侧，向大腿根方向推，慢慢画圆按摩。

据《光明网》

食疗宝典

## 骨质疏松 试试一茶一粥

随着年龄增长，肾精自然衰减，骨骼失去滋养，就会变得脆弱。中医防治骨质疏松，多从补肾填精入手。在此，介绍两个强壮骨骼的食疗方，可在医生指导下选用。

**菟丝子茶。**取菟丝子15克捣碎，用纱布包好，沸水冲泡10分钟，加红糖调味。菟丝子补肾益精、养肝明目，适合肾虚腰痛、腿脚无力者。

**核桃黑豆粥。**取核桃仁30克、黑豆50克、粳米100克，黑豆浸泡4小时后，与粳米、核桃仁同煮成粥。核桃补肾强腰，黑豆补肾活血，粳米健脾益气，此粥适合腰膝酸软者。  
万雷/文

温馨提示

## 夏季警惕这些常见疾病

近日，气温攀升明显，晴雨交织的天气状况，容易导致一些夏季常见疾病。

**细菌性痢疾。**肠道疾病是夏季的高发病，而细菌性痢疾是最常见的肠道传染病之一，主要临床表现为腹痛、腹泻、脓血样大便，部分患者可出现发热等症状，严重的可出现高热并伴有感染性休克症状。细菌性痢疾一般通过饮用或食用被痢疾杆菌污染的水、食物传播，所以日常要注意饮食卫生，不喝生水，不吃生冷变质的食物。

**热中风。**中风是中老年人常见多发的脑血管病，而在夏天发生的中风俗称“热中风”，对于患有高血压、高血脂或心脑血管疾病的老年人来说，发生中风的概率会增高。老年人夏季一定要及时补充水分，不渴也要多喝水。半夜醒来时适量喝点

水，可以降低血液黏稠度，对预防血栓形成有好处。

**热感冒。**夏天许多人为图凉快，喜欢在热得满头大汗时冲冷水澡，睡觉长时间开空调，加之夏季许多人食欲减退，运动减少，抵抗力下降，这些都容易引起热感冒。预防热感冒一定要注意多喝水，一般每次以300毫升至500毫升为宜。睡眠对治疗热感冒有帮助，每天要保证8小时睡眠时间。

**中暑。**夏季天气炎热，很容易引起中暑。中暑后轻则出现多汗、头昏、胸闷、心悸、恶心、呕吐等症状；严重的会出现昏厥或痉挛，威胁生命。夏季出门，最好避开上午10时至下午4时这个时间段，外出一定要做好防护工作，如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜，准备充足的水和饮料；随身携带一些防暑降温药品，如十滴

水、风油精等。

**皮肤病。**夏季天气潮热，有利于各种真菌、细菌的繁殖生长，加之夏季人们容易出汗，皮肤易潮湿，容易引起皮肤癣病。如果出汗后不及时清洗，真菌会在皮肤上繁殖，形成丘疹、水疱、鳞屑等，损害皮肤。所以夏季要勤洗澡，保持皮肤清洁干爽，汗湿的衣服要及时更换。

**空调病。**空调病主要是指长期待在空间相对密闭、空气不流通的空调环境下，虽然能够获得暂时的凉意，但是会使机体适应能力下降，同时也很容易滋生致病微生物，进而使人出现鼻塞、打喷嚏、四肢酸痛等症状。预防空调病，要严格控制待在空调房的时间，去户外稍微活动一下，并且将门窗打开让空气对流。

央广/文

图说 我们的价值观



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

中国福  
中国喜