

凡人养生

鲐背之年朱老的长寿之道

95岁的朱志高老人精神矍铄,走起路来用“健步如飞”形容一点也不为过。他还经常向周围的人传授他的长寿养生经。

自编保健操

朱老9年前因腰椎间盘突出引起腿部疼痛,需借助助力器才能行走。他自编了一套拍打揉搓操,每天坚持做,经过一年多的锻炼,他竟然能独立走路了。

朱老锻炼身体很有规律。他每天早晨五点半醒来后躺在床上做“十指操”;上午9点左右去公园进行双手托举、双手握

拳放松、拍打三虚、搓脸、捶腰、跺脚、踮脚等锻炼;中午吃完午饭后,他会沿着小区周围散步20分钟左右。

饮食杂而少

朱老的饮食习惯很有特点。他在早晨会间隔着喝用热水瓶浸泡的营养汤。他头一天晚上把红枣、莲子、百合、山药、花生、红豆浸泡在热水瓶中,第二天早上喝热水瓶里的红枣营养汤,白天分多次把里面的食物吃完。次日他又改喝在热水瓶里浸泡的桂圆枸杞茶。他吃的食物种类很多,有五谷杂粮、蔬菜

水果、鱼类肉食,烹饪时少油、少酱油、少盐和少糖,吃时做到少食多餐,并控制肉食。他每周吃两次红烧鱼、红烧肉,每次最多吃3块。

退休后,他戒掉了多年的茶瘾和烟瘾,也不喝酒,每天喝白开水,他说:“水要勤喝,但每次少喝,不要等口干了再喝。”

爱读书看报

读书看报是朱老每天的必修课。他订阅了一些报刊,从中学到许多知识和养生方法。朱老说:“脑要勤,嘴要勤,手要勤,多读书,多看报,

多接受新鲜事物,长寿老人没有一个懒的。要多交朋友,扩大社交圈,与年轻人多接触交流,向年轻人学习。药养不如食养,食养不如心养,心养不如话养,想活着就要动,没事就站着活动,踮踮脚,促进血液循环。这些都是我从报刊上学来的。”

据《保健与生活》

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

温馨提示

端午养生:收好这几个“解毒方”

端午时节,同时也是入夏后最重要的养生阶段,不少人会在这个时节觉得身体不舒服,甚至生病。那么,该如何安然度过呢?

端午时节要防好这些病

防湿疹。进入农历五月份后,与湿热有关的皮肤病几乎占了医院门诊的60%左右,尤其是湿疹、水疱、瘙痒让很多人感觉不适。此外,大约有10%的湿疹是由劳累、精神压力大、焦虑等引发。对于皮肤病,一方面要注意护肤,保持皮肤清洁,另一方面要注意精神调节。

防胃肠道疾病。气温升高后,血液多流向体表,帮助散热,消化道的血流量就会有所减少,从而让脾胃变得更加虚弱。此外,入夏后食物容易腐烂变质,如若人体免疫功能



太白穴

低下,一旦病原体入侵,常出现腹泻、呕吐、腹痛等相关症状,引发多种胃肠疾病。此时要注意清淡饮食,减少肥甘厚腻之品。还可以适当选用芳香药物。一方面可佩戴、悬挂香囊香草,有一定化湿解毒辟秽的功效,另一方面可选择一些芳香类的食物加入日常饮食中,如苏叶、薄荷、罗勒等,可化湿解暑,改善食欲。

防心梗。夏季多雨潮湿,空气湿度显著增加,气压低,人们容易出现胸闷、气短、烦躁、心慌等不

适症状,使血压升高,还可能导致植物神经功能紊乱,心肌耗氧量增加。另外,闷热天气人体极易出汗,导致血液黏稠度增加,冠心病患者容易发生心肌缺血,出现胸闷、气短等心绞痛症状,严重的会发生心肌梗死、心律失常、心力衰竭,甚至导致死亡。

收好这几个“解毒方”

荷叶茶消暑提神。荷叶归脾、胃、肾经,一杯清爽的荷叶茶,可起到解渴消暑、化湿排浊、提神醒脑的作用。取荷叶1张切成细碎状、绿茶3克、茉莉花3克,将荷叶与其他两种材料放入锅中,加入适量清水,煎煮约5分钟后饮用,每天一次,服用2~7天。

一包香囊开窍提神。传统香囊常用的是苍术等芳香开窍的中草药。芳香

物质可开窍醒神,但燥烈些,对于干燥的北方来说,可换上花瓣或檀香做成花香香囊。

喝粥祛暑健脾。将绿豆、莲子、荷叶、芦根、扁豆等清心祛暑之品加入粳米中煮粥食用,可健脾胃,祛暑热。另外,薏米赤小豆粥能清热健脾,利湿养肝;冬瓜荸荠粥能补益胃肠、生津除烦。

按压太白穴健脾治湿。太白穴是脾经原穴(如图),对与脾虚相关的胃痛、腹胀、吐泻等症都有一定的治疗作用,大力指压该穴还能治疗湿疹。按压要有一定力度,每次3~5分钟。

泡脚刺激胃经、膀胱经。用热水泡脚可以刺激胃经、膀胱经等足部的6条经络,从而起到健脾、除湿、通经、利尿的作用。

鲁洋/文

“四子”原则保障幸福晚年

老年人遵循“四子”原则,会让晚年生活更幸福:留个“箱子”,有个“圈子”,找个“乐子”,做个“傻子”。

箱子。保障经济基础。“箱子”指的是钱箱子,想度过快乐晚年,老人要有一定的经济储备,以满足日常开销、医疗保健等需求,这样能自给自足,保持独立与尊严,遇到生病住院等紧急情况,心里也有底气,更可能及时接受治疗。

圈子。丰富社交生活。“圈子”指的是朋友圈。对于老人而言,一个良好的社交圈对晚

年幸福起着显著作用。在圈子里,老人能分享生活中的点滴,倾诉内心想法,获得情感支持,从而缓解孤独感;和朋友一起旅游、下棋等,能让生活更加丰富、充实、有意义。

乐子。增添生活乐趣。“乐子”就是兴趣爱好,能给老人注入活力,让生活充满目标感和新鲜感。适合老人的爱好有很多,比如练习书法和绘画能锻炼专注力和耐心,有助忘掉烦恼,缓解焦虑;唱歌能锻炼心肺功能,加入合唱队

还能增强社交互动;种植花草树木,看着它们发芽、生长、开花、结果,能感受生命的奇妙,照料植物也是适度的锻炼。

傻子。保持良好心态。“傻子”并非真傻,而是一种大智若愚、豁达乐观的状态。老人难免会遇到不如意的事,调整心态才能更好地享受晚年。一是不担忧,生活多变,未来难测,过度担忧自己或子孙只会平添焦虑。二是不比较,每个人生活轨迹不同,盲目比较容易产生失落感,



多关注自己的生活,才能发现更多美好。三是量力而行,随着年纪增长,能保证健康平安就是很大成就了,其余的事量力而行。四是积极调整,如果情绪不佳,可以适当运动,促使身体分泌内啡肽,产生愉悦情绪;找亲友倾诉,释放压力,获得支持。 张侃/文

食疗宝典

夏季饮食宜“清补”



夏季天气炎热,这个时候最宜“清补”,也就是选用具有祛暑生津功效的食物来补充人体的消耗,如乌梅、山楂、柠檬、葡萄、草莓、番茄、菠萝、芒果、猕猴桃等,因其酸味能敛汗、止泻、祛湿,适度进补,还能预防因流汗过多而耗气伤阴。下面介绍适合“清补”的食谱:

鲜藕蛋羹

材料及做法:鲜藕500克,鸡蛋2个,猪油少许,盐等调味品适量。将鸡蛋打入碗内调匀,鲜藕榨成汁,将鸡蛋液倒入鲜藕汁中,加入少许猪油、盐等调味品,最后将盛有鲜藕鸡蛋汁的碗放在蒸笼上,大火蒸10分钟,即可食用。

功效作用:鲜藕味甘,性寒,配鸡蛋有滋阴养血、健脾生肌的功效。

百合藕羹

材料及做法:百合100克,鲜藕500克,蜂蜜适量。将藕与洗净的百合放入锅内,加水同煮至百合、藕烂熟,加入适量蜂蜜,即可。

功效作用:百合味甘,性微寒,归心、肺经,与藕同食,有润肺止咳、清心安神的功效。因百合性寒,故风寒咳嗽者、脾虚便溏者慎用。

香菇冬瓜球

材料及做法:香菇、鸡汤、淀粉各适量,冬瓜300克,植物油、精盐、姜、味精、香油各适量。香菇水发、洗净,冬瓜去皮洗净,用勺挖成圆球待用,姜洗净切丝。锅内放入适量植物油烧热,下姜丝煸炒出香味,放入香菇继续煸炒数分钟后,倒入适量鸡汤煮开,将冬瓜球下锅烧至熟时,用水淀粉勾芡,翻炒几下放入味精,淋上香油,即可出锅。

功效作用:补益肠胃,生津除烦。

朱本浩/文