

# “懒”也是一种养生

“懒”也是一种养生方法，放慢脚步、静下心来，享受慢生活有益身心健康。尤其老年人某些方面越“懒”越健康。



**懒得操心 不做孩奴** 为人父母尤其是中国的父母，总是为子女操心，烦他们的学业、事业、婚姻，还要带孙子孙女，长时间的操心烦神对老人的身心健康有害无益。

老年人在孩子成年后应该有自己的生活，适当转移生活的重心，让心“偷偷懒”。培养兴趣爱好，跳跳广场舞、下下棋，多结交些朋友，心情不好时可以倾诉。如果负面情绪挥之不去，长期失眠，自己无力排解，最好找心理医生看看，寻求帮助，别一个人闷在心里。

**懒得计较 多些包容** 一般来说，性格内向敏感的人容易思虑过多，对人与事的包容度不够，对生活的不满和抱怨也相对较多。老人应放平心态，多些包容和理解，通过培养兴趣爱好和结交朋友等来转移注意力，别整日斤斤计较自讨苦吃。

**懒得存钱 钱当花则花** 老年

人年轻时过惯了苦日子，继承了省吃俭用的好品德，特别是对自己“抠门”。舍不得吃喝，去超市抢一些特价处理的鱼肉蔬菜，剩菜剩饭和过期食品也舍不得扔；生病了舍不得去医院……这样的节省不仅降低了自己的生活质量，还会带来一系列的健康问题。与其省下钱来补贴子女，不如调理好身体消除他们的后顾之忧，还能好好地享受天伦之乐。

**健身时“偷懒”** 老年人身体技能下降，平衡性、稳定性、协调性都大不如前。剧烈运动时发生跌倒会造成骨折等。老年人运动时应量力而行，该“偷懒”时就“偷懒”，别太较真不服老。可以开展慢跑、健身走、太极拳这样的舒缓运动，不建议爬山、快跑等，更不要轻易尝试马拉

松、川藏骑行等高强度运动以及篮球、拳击等对抗性运动。

**多伸伸懒腰** 伸懒腰其实是一种牵伸运动，能锻炼关节和肌肉，维持身体的韧性，这对于减少老年人跌倒的发生有一定作用。

**让肠胃“偷懒”** 老年人身体消耗少，所需的能量也少，吃饭七分饱即可，太饱会加重肠胃的消化负担，不妨让肠胃“偷懒”得到休息。因此，老年人吃饭时别太着急，细嚼慢咽，最好少吃煎烤类的过硬食物。食物在口腔中被充分“加工”了，胃肠道就能“偷懒”少干点活，从而减轻负担。此外，老年人还可以少食多餐，让胃肠道原本一日三餐的工作量分多次干。

东南大学附属中大医院 钱钰玲

■顺时养生

## 降压养生三式

降压养生三式是以瑜伽动作结合降压三穴来达到降压、通络的效果，且具有双向调节的效果，血压不高的人可以祛肝火、调情绪，具体方法是：

**第一式：推任开泉。**身体自然直立，双腿分开一肩宽，膝盖稍微弯曲，保持微蹲的状态；双手合十在胸前，掌跟顶住胸骨沿着身体正中线的任脉交替上下推动。从胸骨推到肚脐，反复50-100次；然后双手交叠在肚脐上，抬脚跟30-50次。这一式可以打通任脉和脚底的涌泉穴，引气血下行，起到平心静气的效果。

**第二式：敲通三阴。**坐下来，双腿弯曲，脚心相对，膝盖向两侧打开；双手握拳轻敲内踝骨向上四横指的三阴交穴，由轻到重敲100次。

**第三式：左右通关。**躺下来，首先向左侧侧躺，身体蜷曲；右手打开放在右侧的地面上，同时向右扭转脊椎，力度不要太大，适可而止，呼吸5次；再换另一侧做同样的练习。接下来，四肢平展，把双手交叠放在肚脐处，按逆时针、顺时针方向揉小腹各36圈；最后，双手放在脐下四指的关元穴上做几遍腹式呼吸。

徐淑荣

## 清明保健四注意



清明时节，自古以来就是人们祭祖扫墓的日子，作为中国人更是重视“祭之以礼”的追远活动。古人说，清明，乃天清地明之意。此时，气候温暖、桃花初绽、杨柳泛青，正是祭祖扫墓和踏青赏花的日子。除此之外，清明还是一个重要的养生节气，在养生防病方面还需注意以下几点：

**防寒保暖注意防病** 俗话说“二月乱穿衣”，说的是清明节前后，因为气候变化多端，早晚温差大，应该准备一件可以随便穿脱的外套。此时又是呼吸道传染病，如百日咳、麻疹、水痘等疾病的多发季节，因而要注意天气变化，注意防寒保暖，少出入公共场所，预防疾病传染。

**稳定情绪防精神病** 清明节是重要的祭祀节日，通过祭祖和扫墓活动来缅怀先人，寄托哀思。春季又是多种精神疾病的高发期，再加上清明扫墓容易使人情绪低落、抑郁，诱发精神疾病。因此，清明前后人们不要过于悲伤，要保持稳定的情绪和舒畅的心情，预防精神疾病的发生。

**春游踏青量力而行** 清明节还有踏青、放风筝、荡秋千等放松身心的习俗。不过，踏青登山一定要量力而行。患有心脏病、高血压、急慢性支气管炎等疾病的人，要考虑个人的体力和身体素质，不要逞强登山，以健走、慢跑等相对温和的运动更为合适。

**预防春困喝明前茶** 明代著名大医家李时珍在清明节养生中最推崇的是品茶，尤其是明前茶。明前茶是指每年清明前采摘加工的新茶，有养肝清头目、化痰除烦渴的功效。俗话说“春眠不觉晓”，饮用明前茶则有提神醒脑之功。

朱邦

## 百花赏心添乐趣

大自然中的奇花异卉，带给人的第一享受是它的天然美。春天，当置身于百花丛中，那形态各异、绚丽多姿、五彩缤纷的花朵，如同美妙的心理平衡剂，令人心旷神怡，精神振奋，一切忧愁烦恼会顿然消失。医学研究表明，种植花卉场所的空气中，含有丰富的负离子，它可调节人的神经系统功能，促进血液循环和新陈代谢，提高机体免疫力。观花、赏花能够给人以美的享受、美的熏陶，使人平添乐趣，焕发青春活力。

鲜花不仅以其形、色取悦于人，它的魅力还在于倾吐的气息。花香馥郁，那扑面而来的花香与鼻腔内的嗅觉细胞接触，可通过嗅觉神经传递到大脑皮层，产生“沁人心脾”的感觉，闻花、嗅花能使人血脉调和，气顺意畅，从而调节人体的各种生理机能。

花香疗疾古已有之，天竺花香可镇静安神，促进睡眠，治疗失眠；桂花香气可解除烦忧，祛风止痛，温通经脉；白兰花香能提神醒脑，治疗鼻炎；薰衣草香专治气喘；豆蔻花香善医胃病；苏合花香对冠心病、高血压有一定疗效；萝卜、南瓜、百合花香对糖尿病有益。由此可见，花卉发出的芳香堪称人类天然的“保健医生”。

花卉多可入药，不仅是百草园中的奇秀、珍品，也是盘中的美味佳肴。“朝饮木兰之晨露兮，夕餐秋菊之落英”即是屈原以花为食的咏唱。现代科学研究证实，花瓣细胞中含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质，花粉不仅是植物的生命源泉，而且还是“微型营养宝库”，食花是一种时尚，于健康大有裨益。

成都市第二人民医院副主任医师 宁蔚夏

## 老人散步有讲究

散步几乎是适合每个人的锻炼方法，但对于有疾患的老人，散步要掌握一定的时间、强度和方式。

**体弱老人拄根拐杖** 身体虚弱的老人平衡力较差、重心不稳，行走时稍不小心可能摔倒，尤其在晚上散步时，最好有支撑物保持身体平衡，比如拄根拐杖。这样，散步时可以适当将手臂甩开幅度大些，步伐迈大些，散步速度也最好由慢到快，使全身器官都参与到运动中来，促进新陈代谢。骨质疏松的老人较容易摔跤，最好也用拐杖。

**体胖老人延长距离** 体胖的老人多走一段距离，延长散步时间至1个半小时左右，每天保证2次散步。散步的节奏不宜太快，可以快慢结合，开始主要用脚跟着地，在放松状态下走4分钟，速度保持在每秒走2步，随后换成踮脚走，较快地走5分钟，如此反复交替。

**高血压老人别选早晨** 心血管功能不好或患高血压的老人散步时，最好挺胸抬头，尽量全脚掌着地，微微收腹，自然摆臂，以免压迫胸部，影响心脏正常功能。步伐应以中慢速为宜，不要太急，避免血压升高。另外，一般一天中，早晨老人的血压最高，傍晚相对稳定，因此最好晚饭后散步。

胡万里