

旅居养老 另一种休闲养生

“旅居养老”是“候鸟式养老”和“度假式养老”的合体，老人们会在不同季节，辗转多个地方，比如夏天到哈尔滨，冬天到海南，春秋季节则前往风景优美的旅游城市，一边旅游一边养老。与普通旅游的走马观花、行色匆匆不同，选择“旅居养老”的老人一般会在一个地方住上1个月甚至数月，慢游细品，以达到既健康养生、又开阔视野的目的。

今年3月初，90岁的袁远和老伴刚从广西北海回到了江苏镇江。冬天去南方住两个多月，避过最寒冷的日子，夏天去北方住上两三个月，躲过最炎热的季节，这样的养老方式袁远和老伴已延续了近8年。

最初袁远尝试候鸟式养老是因为他每到冬天都会因为血脉不和导致手肿。年纪大了，身体调节能力越来越差，因此特别冷或者特别热时，身体状况都不太好。“不同的季节选择不同的城市居住，让生活环境的温差相对不那么大，我觉得对身体健康有好处，尤其是在一些慢性病的康复上。”袁远告诉笔者，这几年来，他和老伴的旅居城市共有4个，冬天选择去广西北海、广东湛江，夏天则选择威海和丹东，感觉都不

错。他们曾在当地的养老院居住过，也曾曾在旅居的城市租过房，现在更加倾向于住在提供旅居养老服务的酒店里。

袁远介绍说，旅居养老并不像很多人想象的那样高消费。“就说北海吧，这个城市把提供旅居养老服务作为一个产业，要求每个酒店都要开辟这方面的服务。我住的中玉酒店是三星级的，居住两个月以上，包吃住每月费用1800元。早餐是自助餐，有牛奶豆浆鸡蛋面条包子等很多品种，午餐和晚餐也是荤素搭配保证营养。另外，还配有洗衣机。此外，这些提供居家养老服务的机构也提供很多老年人的娱乐活动项目，比如书法、画画、唱歌。”

袁远说，如果觉得每月1800

元的消费高了，也可以选择租房。他在北海时碰到一对河南老夫妻，他们短租了一个小房子，自己买菜做饭，每人一个月只要花费1000元，而且吃得更舒心。

在一个城市悠闲地居住上两三个月，老人们可以对当地和周边进行深度旅游，是另一种休闲养生。袁远每到一个城市旅居，都喜欢去当地的图书馆和博物馆转转，了解当地的文化历史风土人情。当然，并非所有老人都适合旅居养老，无自理能力或自理能力不强的老人在旅居养老上要慎重，此外，旅居老人要记得把治常见病的药带在身边。

吕若琦



耸肩锻炼法

牵拉，外旋、两只手使劲往后拉、叉手前伸屈肘，叉手转肩，或两只手交叉、最大范围向上举，直至完全举起来。经常做这么几个简单的耸肩动作，不让颈椎处于弯曲状态，就能充分活动肩部，放松颈部肌肉，从而改善脑部供血。每天抽空锻炼，或在上班的时候，感觉累了就耸耸肩，不仅可以缓解疲劳，还能提神，提高工作效率。

此外，耸肩锻炼还可以按以下步骤做：

1. 两脚分开，与肩同宽，然后两肩尽可能向上提，达到极限时停留片刻，肩头突然下落，如此反复10次；
2. 背后举臂运动，两臂交叉并伸直放在背后，然后用力举上，似用肩胛骨上推头的根部，保持姿势几秒，两臂猛地落下，如此反复5遍；
3. 叉手前伸运动屈肘，十指交叉于胸前，两手迅猛前伸，迅速向前低头夹在伸直的两小臂之间，如此反复10次；
4. 叉手转肩运动，十指交叉于胸前，掌心朝下，尽量左右转肩，头也要跟着向后转，转动幅度要等于或大于90度，左右交替各做5次；
5. 前后转肩运动曲肘呈直角，旋转肩部，先由前向后，再从后向前，如此反复10次。

江西省高安市人民医院
主任医师 刘树雄

防治冠心病 注重四个“半小时”

每天锻炼半小时 对于有冠心病危险因素者而言，每天傍晚锻炼半小时是不错的选择。锻炼的强度可以在正常人群参考的年龄+心率=170的基础上降低到60%~70%，以不出现心慌、胸闷为原则。

每天午睡半小时 进食午餐后胃肠道的血流量增加、流速加快，冠状动脉的负荷增大，午睡可以减轻冠状动脉的负荷。但午睡时间不宜过长，最好控制在半小时左右。

睡前看电视不超过半小时 长时间看电视会引起交感神经兴奋，导致情绪激动，尤其是情节紧张、画面激烈、内容刺激的节目，会使人体血液中的儿茶酚胺增加，引起血压升高，冠状动脉痉挛，致使心肌缺血。建议冠心病患者在睡前看电视最好不要超过半小时。

泡脚控制在半小时 睡前要养成泡脚的好习惯，但时间不宜过长，以15~30分钟为宜。因为在泡脚过程中人体血液循环加快，心率也比平时快，若泡脚时间太长的话会增加心脏的负担。

朱秀兰



老人眼花 六法改善

老花眼是中老年人常见的一种眼疾，或多或少给他们带来一些困扰。其实，通过平时的生活习惯是可以预防或改善老花眼的。

1. 经常眨眼。利用一开一闭的眨眼方式来振奋、维护眼肌，然后用双手轻揉眼部，这样能使眼肌经常得到锻炼，延缓衰老。
2. 经常转动眼睛。因为眼睛经常向上、下、左、右等方向来回转动，可锻炼眼肌。
3. 正确掌握阅读方法。读书时要舒适地坐着，全身肌肉放松，读物距离眼睛30厘米以上，身体不要过分前倾，否则会引发背部肌肉劳损。不要在床上躺着看书，过度疲劳时不要强行读书。
4. 从暗处到阳光下要闭目，不要让太阳光直接照射到眼睛。看电视、电影的时间不宜过久，保持好视力。
5. 注意锻炼、合理膳食。要多做全身运动，增加全身血液循环，多食富含维生素、优质蛋白的食物，如瘦肉、鱼、牛奶等。常吃黑豆和黑芝麻可使视力减缓衰退。
6. 按摩眼睛。两手食指弯曲，从内眼横揉至外眼角，再从外眼角横揉至内眼角，用力适中；再用食指尖按太阳穴数次。每日早、晚各做一遍，不仅可推迟眼老花，还可防治白内障等慢性眼病的发生。

湖南中医药大学第一附属医院
眼科教授 张明亮

中医养生六字箴言

近年来，中医养生热持续升温，然而中医养生不是几个方子、几味中药、几个穴位那么简单，其博大精深的内涵可归结为6个字，即：顺、静、修、调、补、固。

顺 养生要“天人合一”，顺应季节的变化而调整饮食起居、衣食住行。春天万物生发，要养肝、养阳；夏天是生长时节，主养心，要晚睡早起，少发怒，仲夏季节又热又湿，要注意养脾、化湿；秋天是收获的季节，要养肺、养阴，早卧早起，情绪须安宁；冬天讲究养藏、养肾、养阴，要多晒太阳，早睡早起。

静 就是让心安静下来，可采取静坐、闭目养神的方式来静养身、慢养心，这样可以减少很多不必要的消耗，特别是“气”的消耗，才能预防疾病、益寿延年。

修 《易经》里说：“积善之家，必有余庆。”就是说平时积德行善、豁达大度的人，往往能和这个世界和谐相处，能减少很多烦恼，心情

愉悦。可见，修身养性，宽以待人，对别人好，自己收获的将是健康、快乐和长寿。

调 即“调息”，练习呼吸吐纳。要多做深长、缓慢、均匀的呼吸。可以练习“丹田息”，鼻子吸气后，通过意念把气送到下丹田气海的位置，即在肚脐下1.5寸，然后再把气慢慢呼出来，以达到“调息”的目的。

补 滋补首先要辨识体质，属寒热，还是虚实，如属虚证，还要辨明是阴虚，还是阳虚，是气虚，还是血虚。要因人而异，根据体质进行合适的药补及食补。

固 包括固精、固气、固神三个方面。固精，就是要保护肾气，最重要的是节制性欲，还可吃养肾精的食物。固气，就是要减少耗气，少说话，要多晒太阳，少熬夜，多做有氧运动，通过饮食带来水谷精微，以补充阳气。固神，就要调养好喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七情，情绪控制好了，身体才少受伤害。

黄伟杰