

养生之道

大道至简 养生其实很简单!

跟郑集教授学养生

从古到今,养生术一直是个热门话题。为了延年益寿,服用“仙丹”者有之、求神灵保佑者有之。后来迷信仙丹与神灵者少了,却多了新花样:笃信“辟谷”者有之,痴迷保健品者有之,狂吃绿豆者亦有之,不一而足。何为正确的养生之术?就是基于科学的养生之道。在笔者看来,奉行科学养生且行之有效的,非南京大学的郑集教授莫属。

郑集教授毕生研究与养生相关的老年学、生物化学与营养学,自己在养生方面更是身体力行,卓有成效。他享年110岁,有中国最长寿教授之称,这是科学养生最具说服力的证明。我们可从饮食、起居与退休生活等方面,探讨他老人家朴素的养生之道。

身为营养学家的郑教授,用餐原则很简单:荤素杂食,素食为主。少吃油炸食物,少吃腌制食物和过辣、过甜、过咸食物。按时吃饭,每餐只吃八分饱,每天吃一两个水果,上午下午各饮淡茶或开水两杯,偶尔喝杯咖啡。严戒烟、少喝酒。市面上保健品数不胜数,无不标榜能增强免疫力和延年

益寿,郑教授却从来不信、不买、不服。

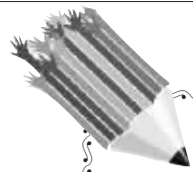
百岁高龄的郑教授,早上起床后,做床上操二十分钟;起床后排便、梳洗、喝开水,做保健操二十分钟。他上午到学校工作四小时,午餐后睡一到两小时,下午在家工作;晚饭后静坐或散步半小时,洗脚泡脚,最迟九点睡觉。郑教授坚持体力劳动和体育锻炼,认为“年纪大了千万不要怕动,不间断的运动可以使人血脉流通、器官调和。”

郑教授认为最重要的是思想要开朗、态度要乐观、情绪要稳定。他说:“老人首先就要不怕老。在我看来,退休后

有个寄托,而不是无所事事,对健康长寿很有帮助。”一般人退休后以休息为主,郑教授却是退而不休,“找到自己喜欢的工作,并且把它做到底,是人生一件幸事。”他在耄耋之年还研究衰老的生化机制,为中国的衰老生物化学奠定基础;他做到了活到老、学到老、奉献到老。

郑教授总结自己的养生之道,可谓大道至简:“坚持合理营养、平衡膳食、适量运动、勤于思考、树立信心,不被病魔吓倒,这样就能坦然地长命百岁。”

王小梅



征稿启事

2019年,大众卫生报推出新版面——“快乐养生”版,该版主要关注老年人退休生活,提供健康养生、兴趣爱好、旅游等健康资讯,倡导和推动健康快乐有品质的中老年人幸福生活。

本版欢迎各位专家、中老年朋友能积极来稿,讨论与老年人、养老相关的话题,介绍养生保健知识,分享老年朋友的心情、人生感悟,展示中老年人的摄影、书画、诗歌等作品,讲述退休生活的故事(如您的兴趣爱好、社交活动、与子女或祖孙间的小故事等)。来稿一经采用,均付稿酬且寄送样报。来稿不退,请自留底稿。

电子邮箱:yanqing_1995@163.com
来信请寄至:长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼《大众卫生报》快乐养生版,邮编:410005。

有话要说

老人带孙: “甜蜜负担”再“美”也需补偿

老人带孙子,这份天伦之乐再“美”也需要补偿!因为“甜蜜的负担”长年累月下来,着实也是一个不轻的负担,特别是当孩子还比较小的时候。

“爷孙隔辈倍儿亲”。打心底里讲,老人帮着带孩子,比我们自己其实更加尽心尽力。我的父亲就是一位带孙族,尽管很乐意,也还是自我调侃说,他现在的退休生活就是“一个中心、两个基本点”,以照料孙子为中心,每天往返于菜场和家。当我每次听到父母在电话中讨论今天给孩子做什么吃的、教什么知识的时候,就感觉到事实上他们这一天的操心量、劳动量不亚于“正常工作”。

更何况,现在物价不菲,买玩具、买衣服,每个月下来都是一笔不小的数目。扣除孩子七七八八的花销后,他们的退休金剩下的也不多了。有几次陪父母逛街,看到合适的衣服,他们总是看了又看,最后还是舍不得买,说自己年龄大了也不爱打扮了,还不如给小孙子买两件漂亮的衣服。

“甜蜜的负担”再“美”也是负担,老人们并非天生就该无私付出。劳心劳力是他们对血缘亲情的珍视。倘若再让他们付出用辛苦了一辈子所换来的不多的退休金,那么我们似乎显得太过自我、太过麻木、太过无情了。百善孝为先。向老人们馈赠物品、关爱健康是孝顺,为老人们减轻经济负担、有更多支配权利同样也是孝顺。也许,现在我们因为工作繁忙,无法在“出人出力”上做得更多,但可以尽我们所能,在经济上给予更多补贴,让他们生活更暖心、更宽松。

当然,补贴补偿,不仅在金钱,更加在情感。哪怕是一个认可和铭记,几句生活中的暖心话语,都可以温暖父母的心灵,减轻他们的倦意,让他们有所慰藉与释怀。有爱的家庭方能更显和睦。

陈孝斌

常逛电影院、博物馆 降低老年人抑郁风险

抑郁症影响全球数百万人的健康,老年人抑郁问题尤其严重。《英国精神病学杂志》刊登一项最新研究发现,经常光顾电影院、剧院或博物馆等文化场所可以降低老年人罹患抑郁症的风险。

英国伦敦大学学院研究员黛西·凡考特博士及其研究小组对2148名50岁以上的参试者的抑郁症发病情况与其生活习惯展开了深入研究。结果发现,与普通老年人群相比,每隔几个月看一场电影、一台戏剧或者一次展览的老年人,罹患抑郁症的风险可降低32%,而每月进行一次此类文化活动的老人抑郁症发病率可降低48%。

凡考特博士表示,接受文化熏陶本身是为了享受文化艺术,但是新研究表明,经常参加文化活动对心理健康也具有重要作用。老年人积极主动参与文化活动有助于抑郁症的预防和治疗。当然,一旦确诊抑郁症或者严重抑郁症,就必须接受专业治疗。

金也



父亲的冬季保健三字经

冬季天气寒冷,有些老人由于身体阳气不足,因而会表现出种种不适,比如畏寒怕冷、手脚冰凉、容易感冒等。父亲年过古稀,但冬天从未生过病,而且吃得香,睡得好,精神矍铄,面色红润。父亲冬日保健不靠保健品,而是倚仗他的保健三字经:一捂二补三晒。

“捂”就是在冬天穿得暖和。父亲冬天特别注意头暖、背暖、脚暖。“头是诸阳之会”,要戴合适的帽子,若不注意头部保暖,阳气最容易从头部散掉,容易引发鼻炎、头痛、感冒。背部保暖不好,风寒之邪易通过背部侵入。父亲冬季总要穿一件棉背心防止背部受凉。脚保暖也很重要,寒从脚下起,父亲每晚临睡前都要用热水泡脚以改善足部血液循环。冬季穿鞋,父亲总是选择鞋底较软、鞋帮高、密封好、能够保暖的棉鞋。除此之外,外出戴口罩、手套也是父亲“冬捂”的方法。

“补”就是冬令积极进补。冬季补有利于提高身体的耐寒力和免疫功能。父亲认为冬天里“以肉进补”最有效,肉类中以狗肉、羊肉、牛肉的御寒效果最佳。父亲冬天除了“大口吃肉”外,还喜欢喝粥,常喝的有红枣粥、山药粥、玉米粥、红薯粥等,父亲说冬季宜粥糜进补以健脾养胃、滋养肝肾、消食化痰。父亲冬季食补以温热为主,主食吃粳米、玉米、薏米、小麦等,也吃银耳、木耳、桂圆、枸杞等暖胃益气的食物。

“晒”就是冬天到室外多晒太阳。父亲常说:“冬日晒太阳,胜似喝参汤,晒太阳对人大有裨益。”我查了一下资料,冬天晒太阳确实好处多,能够帮助人体获取维生素D,还能增强人体的免疫功能。冬日下楼晒太阳是父亲每天的必修课,沐浴在冬日温暖的阳光下,父亲的脸红彤彤的,非常惬意。

余平