

另类养生
悠着点



养宠物别依赖宠物

偶然在一个人的博客上看到很显眼的标题：《别做人，做“畜牲”》，光标题就很雷人了。文章提到了如今最时尚的养生法就是学做动物，现在养宠物的人很多，时尚宅男宅女还以养宠物为“精神寄托”，除了出门遛狗，啥事都是家里解决，看似人在养动物，实际上是动物在养人，这一群人离开了动物就失去动力，人变成了动物的宠物。每天一睁开眼就要向动物学习：想睡就睡，饿了才吃，永远不为昨天的事烦恼，也不为明天的事

担忧。

东南大学附属中大医院张荣春主治医师指出：有些人养宠物作为精神寄托无可厚非，可是人毕竟是高级动物，没必要像动物一样，想睡就睡，等饿了才吃。人的生活要有规律，要养成早睡早起的习惯，三餐要定时，要有一定的规律，这样对消化系统有好处。因此，我们不要学习动物的习性，要学习动物的精神，没有压力，没有烦恼，学会放松，多进行情志的调摄。

崔艳

老伴的黄嘴八哥

老伴的黄嘴八哥不是她的亲兄弟，也不是她的堂兄弟，而是一只八哥鸟，通常书名叫鸚哥。这只鸟通体黑中夹白，嘴黄脚黄，老伴叫它黄嘴八哥。老伴特别喜欢它，就是因为它那黄嘴。

老伴闲来无事，开始调教黄嘴。无奈老伴调教得口干舌燥，黄嘴还是说不出半句人话。老伴性倔，非要让黄嘴说出人话不可。老伴先录下自己的声音，很简单地两个字：你好！后来用录音机代替了自己的嘴。工夫不负老伴心，一个月下来，黄嘴终于开始说人话了，而且见了老伴就叫“你好！”

老伴见黄嘴说人话，直夸它聪明可教。后来，老伴又耐心地教它“来客了！”这句“来客了”曾经惊了我的美梦。那天我午睡正香，突然听老伴在客厅里说：“来客了！来客了！”我在梦里听老伴一叫，以为贵客来访，忙起身穿了拖鞋出了房门，到客厅一看，老伴却在沙发上“呼噜”。这时，儿子也从他房间出来了。当我们得知是黄嘴学舌时，家人乐得早没了瞌睡。

老伴见黄嘴接受能力越来越强，要录制我跟她的对话让黄嘴学。因为对话进行了“排演”，很有情趣，黄嘴学会后模仿起来又惟妙惟肖，很快成了迎客的主打节目。大凡来家的客人见了黄嘴的表演，无不叹服黄嘴的演技精彩。

有了黄嘴八哥，不仅仅是老伴，我们全家都变得充实又开心了。

柏兴武

模仿动物跳舞 不如练“五禽戏”

有次，小区里一个80后小妹告诉我她参加过一次聚会，聚会的地点选在动物园，去的都是白领、白领，一群人围在动物旁边，模仿动物跳舞呢，好玩又刺激，而且还特感觉自在。我听后，惊讶不已，这听起来确实很新鲜，可我们真的都去学做动物，向动物学习养生吗？这是否跟古代名医华佗发明的“五禽戏”类似？对此，我很好奇却又很困惑。广州市天河区王女士近日向编辑部寄来她写的日志。

对此，哈尔滨医科大学附属肿

瘤医院门诊理疗康复科刘尔林主任表示：

古代名医华佗发明的“五禽”分别是虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物，人们去学它们的动作，为的是强身健体、活动筋骨，因为这五种动物代表着不同的锻炼部位。五禽戏是一种强度不高的有氧运动，它通过意境下的心理调节转换；运用前俯、后仰、侧屈、拧转等不同方式的运动，牵拉关节韧带和肌肉；通过多种方式控制气息，调畅气机。使周身形、气、神浑然一体，协调

健康发展。特别对人体处于亚健康状态，具有明显的调节效果。

《黄帝内经》中认为人要学会养生，包括情志养生以及导引养生等，五禽戏对应的就是导引养生，它是呼吸运动、意念运动和肢体运动三者的结合，而在动物园模仿动物跳舞，单就地点而言，就是不适合的。他们并没有很好地领会五禽戏的内核，更多的是追求那种新鲜感与趣味性，忽视了五禽戏锻炼的关键即意境。

王桔 孙理

■夕阳正红

快乐老爹肖发

诗曰：不漫悲秋叹鬓斑，年过古稀未蹒跚。休闲歌舞学洋话，艺海乘风再挂帆。长沙市新开铺社区还真有这么一位老人，他叫肖发，今年75岁了。

去年重阳佳节，天气晴朗，到月湖公园采访第20届老人节庆祝大会时，恰逢白须飘飘的古稀老人肖老。与年轻朋友同台高歌、与老年朋友笑语长寿之得，肖老无一不精神矍铄。

肖老如此健康，为什么呢？用他自己的话就是：“我参加的社交活动很多，从中得到无限乐趣，当然就越活越有味，越来越精神。”他曾参加过湖南卫视的快乐男声、老年歌手大赛等，还攀爬上岳麓山顶拍电视，到上海参加全国性家庭才艺大赛，誉满大江南北。走在街头巷尾，尽人皆知，个个扬手问好。有人偶尔会说肖老“爱现”，肖老丝毫不理会，还说：“我快乐关人家啥事啊，再者还身心均养呢。”

肖老一生多才多艺，这为他的生活提供了快乐源泉。早年在长沙机床厂工作期间，他就以一幅钢板雕花艺术品送国外参展，为工厂捧回奖杯。1992年退休后，肖老俩口的生活如芝麻开花节节高。他生活无忧，精神愉快，便大展才艺，让自己的歌声飘四海，笑声满湖湘。肖发的歌声唱出了社区，唱进了军营，唱进了电视台演播大厅；参加“快乐老爹”、“一生缘金婚银婚”十佳评选等活动，无一不夺魁地登上龙虎榜。2005年春节，友谊商城邀请他扮演圣诞老人，他那白髯长须和优异的表演，使他赢获了“星城活圣诞老人”的美誉。

肖老还爱体育锻炼，他可以一口气做俯卧撑数十下。虽然他年过古稀，



图为肖发老人正在做俯卧撑。

却仍在学习英语，也因此结交了不少外国朋友。在他家里常有外国朋友聚会，与外国朋友同堂歌唱是肖发老人人生最感慰藉的事。肖发老人为人诚恳、热情、豪爽、坦诚，具有东方人的特性，是可信的快乐老人。

雪松 文/图

■养生堂

肌肉锻炼 让男人更长寿

德国内科医生行业协会发布的一项研究结果再次证实：肌肉锻炼能让男人更长寿。

研究结果显示，缺乏肌肉的男性死亡率要明显高于肌肉发达的男性。据男性病专家奥尔格·曾福分析认为，更多的肌肉也就意味着更强烈的糖分燃烧，而燃烧更多的糖分也就会降低患糖尿病的几率。同时肌肉锻炼对降低胆固醇和降血脂有好处，能增加身体的总消耗，与缺乏肌肉的人相比，肌肉发达的人做同样的运动需要消耗更多的热量，这有助于预防肥胖症。

为此，研究者建议人们每周至少做2次1小时的耐力运动和2次半小时的力量锻炼。研究者指出，任何形式的肌肉锻炼都可以采用，比如爬楼梯等，都有助于使人健康长寿。

王增

止鼾牙套 老人不宜使用

为了治好打鼾这个毛病，很多患者在牙齿上面装置可动式的“止鼾牙套”，睡觉时配戴可将患者下巴、舌头往前拉，增加呼吸道空间，睡眠与呼吸状况都能获得改善。

专家解释，夜间睡眠时，下颚与舌头部位的肌肉都会放松，使下颚与舌头往后倾，造成咽喉的呼吸道部分阻塞，因此呼吸时咽喉带震动而造成打呼。口内止鼾器藉由将舌头往前吸住或是将下巴往上牵引的方式，畅通呼吸道。

但一些打鼾太过严重、太过肥胖的民众，未必适合使用止鼾牙套。此外，年纪小于18岁或高于65岁，身体状况不佳，症状较严重者，不建议以止鼾牙套解决睡眠问题。

奉石云

六味地黄丸

让年轻人远离早衰

社会的竞争是激烈的，也是残酷的。为了能在竞争中争创自己的一片“领空”，现代人都在夜以继日、废寝忘食的工作着，他们大部分都生活在社会与精神双重压力之下，他们的健康在一步步被侵蚀，他们的身体过早地出现透支，因而呈现一片早衰之象：须发早白、皱纹增多、皮肤枯燥、身疲乏力，真可谓“人未老，身先衰”。

健康是人类最宝贵的财富，这种“杀鸡取卵”的生活方式是切不可取的。现代人要懂得善待自己、保护自己的身体健康。一旦出现诸上现象，要积极加以治疗。中医认为，肾精是人体生命活动的主率，年轻人如果透支生命，过度地损耗肾精，就会导致早衰的出现。因此要提高警惕，改变生活方式，并服用一定的药物加以治

疗，如六味地黄丸等。六味地黄丸是用来补肾的经典名方，具有补肾填精的功效，肾充则髓足，髓足则血液生化有源，于是全身上下得以滋养，呈现出年轻本色。研究还表明，六味地黄丸对于增强人体免疫力，改善全身的血液循环都有一定的效果，坚持服用，定让你找回年轻与自信，远离早衰。