

■养生之道



腹宜常摩 可去百病

古代有“腹宜常摩，可去百病”之说。中医学认为，腹部为五脏六腑之宫城，阴阳气血之发源，经常揉腹可通和上下，去旧生新，充实五脏。现代医学研究证明，摩腹可增加腹肌和胃肠平滑肌的血流量，增强胃肠内壁肌肉的舒缩能力，使肠胃的分泌功能更活跃，从而加强对食物的消化、吸收和排泄，并促进小肠的蠕动，有效预防便秘，对老年人十分有益。

揉腹可以交通心肾，先天后天同补，不仅有益养生，且对多种疾病，如高血压、冠心病、肺心病、糖尿病及肾病等慢性疾病均有良好辅助治疗的效果。

肚脐下三横指是任脉的气海穴，脐下四横指是任脉的关元穴。按摩气海穴，其益处类似于使用中药黄芪。关元穴是小肠经的募穴（募穴指位于胸腹部体表，与脏腑生理、病理反应有密切关系的一些反应点），也是“关住”所有元气的穴位。按摩此处可以补元固本，补益下焦，对妇科男科疾病均有调理作用。

在此教大家一套摩腹保健操，均采用仰卧姿势，具体动作如下：

一、按摩心下

双手指尖重叠放在心口处（胸骨剑突下），顺时针按摩21次，再逆时针按摩21次，或倍数42、84次。

二、揉中侧面

两手中指相对，从上腹部向下推至小腹部，再两手分开，从两侧向上推，即中间走，侧面回来，按推21次

（或其倍数）。

三、指推三线

两手拇指相对，从上腹部分三条线推向小腹部下方21次（或其倍数）。如长期睡眠不好者，会很容易在腹部找到“阻滞点”，要坚持不懈地把它推散揉开，对于治疗失眠症状大有好处。如推腹过程中有想睡觉、眼睛发酸等现象，这是气血畅通的证明。养成习惯后，即可做到和缓推腹，渐入梦乡。

四、团揉脐围

双手重叠，以肚脐为中心，把手掌心对着肚脐，女子右手在下，左手在上，男子反之，按揉21次（或其倍数）。逆时针先揉完，再顺时针揉，可尽量大面积地揉腹。最重要的原则是每晚睡前揉，早晨起床可加一次，也可有助于大便通畅。

此操实际操作时需注意，如有腹部急症、恶性肿瘤等不宜进行揉摩；揉腹前应排空小便，不宜在过饱或过饥时进行；按摩时如出现腹内有温热感、饥饿感或便意、腹鸣、排气等现象均属正常状态，无须担心。

山东 王化清

莫将“冬藏” 当“冬懒”

民间自古就有“冬藏”一说，是指人到了冬天，应该养精蓄锐、休养生息，以利来年。

诚然，防寒保暖、少活动、多进补，是传统冬藏养生的主要做法，但时下有不少人却误把“冬藏”当作“冬懒”。一到冬天，就喜欢足不出户，窝在室内，能坐着就不站着，能躺着就不坐着，怎么都不想动。

实际上，这种生活方式是极不健康的。“冬藏”并非指人要像冬眠的动物一样，“宅”过整个冬天。现代医学证明，普通人体质的提高，仅靠补充营养而缺乏锻炼，是难以做到的。冬季不能只顾保暖、进补，而是要动静结合，适当运动。

冬天进行适当的锻炼，可以强化呼吸系统，提高御寒能力。因此，遇上晴好的天气，不妨到室外多走走，活动活动，适度接受冷空气的刺激，有利于增强免疫力，身体对疾病的抵抗能力也会随之增强。常晒太阳对养生更是极为有利，阳光中的紫外线不但能杀死皮肤和衣服上的病毒与病菌，还能促进身体对钙、磷的吸收，有助于骨骼的生长发育。

事实上，在冬季仍然经常锻炼的人，大多免疫力强，极少体弱体虚。而若总喊着畏寒怕冷，整天捂得严严实实，贪恋暖气而不肯出门，反而更容易感冒生病。

俗话说得好：“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”“冬懒族”们，多多活动起来吧，莫再将“冬藏”当作“冬懒”了！

湖南 卢兆盛

■有话要说

老年人为何话多

常听人说，父母老了后，就变成了“话痨”，絮絮叨叨的，什么陈芝麻烂谷子都磨叽得没完没了。家人都听烦了，他们却浑然不觉，仍唠得津津有味。

笔者认为，人到老年变“话痨”，原因有四：其一，老年人思维能力变得迟缓，近期记忆逐渐弱化，接触新事物的能力滞后，因此会对还未忘却的往事反复叙述，以获得心理上的平衡和安慰。其二，空闲时间较多，无事可做。其三，觉得不再被需要、被重视，于是渴望通过说话填补空虚感。其四，通过说话排解情绪。情绪得到了释放，心情也就快乐了许多。

爱说话对身心健康有一定的促进作用。老人有话不憋在心里，合理宣泄情绪，总比整天闷闷不乐要好。但说话要讲究说话

的艺术，不能随心所欲，信口开河。更忌讳口无遮拦。聪明的老人不妨给自己定个说话的规矩：少说，慢说，轻说，笑着说，想好了再说。

另外，老年朋友们也要学会调节心态，增强自控能力，充实晚年生活。比如参加公益活动、去老年大学学习、做做力所能及的家务等，在忙碌中拓展视野、享受人生。

谁都有老的时候。作为子女，要多一点理解，多一份爱心，多与老人进行情感交流，多迎合，多夸奖，少泼冷水，耐心聆听，不要烦躁和较劲。还可以引导他们多接触新事物，帮其解压，增进人际交流。使老人获得精神上的满足，幸福快乐地享受晚年。

辽宁 李占忠

■退休生活秀

老爸秀才艺

那天，我和老妈捧着手机，欣赏着亲戚们的各类“才艺秀”。表弟的配音秀，逗得人乐不可支；表妹的独唱让我们忍不住叫好；老妈和三姨合唱的一曲《为了谁》用心十足，大家纷纷点赞。老妈开心不已：“你表哥还说我是实力派呢！我跟你三姨约好了，下次咱俩还要唱，给大家添个乐子，自己也高兴！”我直竖大拇指：“妈，您的生活态度值得点赞！”

老爸看我们说得热闹，也忍不住凑过来观赏了几段：“也就那么回事，水平一般！”“嗨，老爸口气不小啊，要不您也来秀一个！”有些古板的老爸平日里不苟言笑，更别提说说唱唱了。妈却在一旁鼓劲：“还别小看你爸，他可有‘艺术细胞’了！年轻时，他的样板戏唱得那叫一个好！”

“爸，您也给我们唱一段呗，我帮您录下，让大家都看看！”老爸嘴上推辞着，但看得出来，他很想试试。妈也加入了劝说阵营：“老头子，你整天除了看电视就是下棋，得多找点乐子，日子才能有滋有味，跟大伙儿一块乐呵乐呵！那天他二姨夫还唱了段戏呢，他那水平，哪比得上你！”老爸被老妈说动了，表示要唱段经典的《沙家浜》，还让老妈给他“配戏”。可老爸酝酿了半天，却怎么都张不开口。他大手一挥：“算了，闹着玩的，不唱了。”

没想到，过了段时间，老爸见到我就说：“赶紧着，我跟你妈练了半月《沙家浜》，现在能唱了，你快给我们录一个！”我忍俊不禁：“人逢喜事精神爽，看来这阵老爸心情不错啊！”老妈说：“可不嘛，你爸这阵有空就唱，他说，唱着唱着，好像又回到了年轻时呢！”

没想到，老爸还真有一手，字正腔圆，水平颇高。“您是真人不露相啊！”他不好意思地笑着：“就会这一段，别的唱不来！”“这叫代表作，像电视上那些歌星，每次出来都唱那一首歌。”

我把老爸和老妈的才艺秀上传朋友圈，立即引起了“轰动”。亲戚朋友看到后，点赞评论自不必说，还纷纷打电话夸老爸唱得好。这下，老爸一点不害羞了，美滋滋地对妈说：“老婆，咱们赶紧接着练下一个！”

河北 王国梁

■祖孙乐

关心谁

一日，我和老伴为了一点小事拌起嘴来，越争越厉害，两人都是满肚子气。

小孙子见状，一脸公正地调解道：“其实你们俩呀——是谁也不注意关心对方了。”

我和老伴都不服气：“那我们关心谁了？”

小孙子神秘一笑，说：“我呗！”

山西 牛润科