

养生之道

# 寻找适合自己的 养生方法

现在许多人都在追寻探讨各式养生秘诀,其实保健养生没有固定的模式,应根据具体情况,因人而异,寻找到适合自己的方法。看看下面几位老人不同形式的养生妙招,也许能从中得到某些感悟。

**走路,运动治病又养生。**我家邻居老“糖友”董大姐,每天坚持走路。78岁的她,走如风、站如松,与同龄人相比看起来年轻了10岁。董大姐给社区里的老糖友们传授健康真经,她笑着对大伙说:“其实也没啥,我每天坚持快走、跳广场舞、打太极拳,还爱漫山遍野地采野味。不用吃药就能把血糖控制到正常指标,更重要的是让我返老还童,精神饱满。”

**麻将、养花、“长寿水”**造就了健康乐天的百岁老人。同事尚姐的母亲年过百岁,仍思维敏捷,生活能自理,还爱和孙辈们打麻将,赢他们的“孝顺钱”。养花是她的兴趣所在。老人乐滋滋地说:“你们都喜欢花,不就喜欢我了吗?一高兴,我这朵花儿

不就开放了吗?这就叫乐开花。”另外,老人极认真地告诉我:“我的养生秘诀还有一杯长寿水呢!”尚姐说:“母亲每晚睡觉前,都要在床头放一杯水,每次醒来或上厕所时,都要抿上几口。这就是她的长寿水。”

**吃生蒜、喝咖啡、读报纸,**把夕阳生活打理得惬意。朋友董兄95岁的父亲和93岁的母亲,每月至少吃3斤生蒜,竟吃得跟心血管病不沾边。平时二老还爱喝点小酒,不过量,每顿一小杯。报纸杂志是老俩口的精神食粮。老头每天读得开心,老伴天天听得高兴。最近二老又喜欢上喝咖啡。每天慢慢地读书看报,细细地品着咖啡,让二老心如静湖,思若幽谷,远离烦事,享受生活,



小日子过得其乐无穷。这二老能不长寿吗?

**打造“快乐城堡”,修身养心。**去园艺爱好者惠哥家中拜访时,他正精心地侍弄他心爱的吊兰和水仙。“我就喜欢摆弄这些小景致。”他领着我参观并讲解着:“在修剪和创意盆栽的过程中,美和乐驻进我的心里。我把情和爱移到这些花草上时,就渐渐觉得我呵护的不只是花草,更是延续着我对老伴的爱!”他端详着挂在墙上老伴的照片。惠哥追求着艺术之美,忘记了年龄,也不再孤独。惠哥开心地说:“我就是在这座‘快乐城堡’里治好了抑郁症,心静了,修身养心也就有了效果。”

山西 牛润科

退休生活秀

## 老来放风筝 其乐无穷

放风筝,是一种老少皆宜的活动,在唐代以前就十分盛行。“夜静弦声响碧空,宫商信任往来风。”我一直喜爱风筝,虽然年过古稀,但玩兴不减,经常和孩子们一起放起风筝。

我喜欢自己动手做风筝。花两元钱,到农家砍一根竹子,用刀破成竹篾,就可以扎成理想实用的风筝,然后使彩笔,用带点夸张的手法,在风筝上画上个大大的龙头,再描上两只带有立体感的龙眼,在风筝的两边系上飘带,飘带上写上“莫道桑榆晚,为霞尚满天”十个大字。

一架别致的风筝终于飞上天了。我手拉着牵绳,两腿随着风筝的起伏摆动,不停地移动着脚步,两眼紧盯着天空中飘动的风筝,蓝天白云也尽收眼底。这时,只觉得天宽地广,心旷神怡,直乐得合不拢嘴。

一群跑在前面的孩子们,会送来亲切的鼓励:“爷爷,加油!”这时,我便有了“老小孩”的感觉,仿佛自己年轻了许多。

通过放风筝,我的脑、手、腿、脚都得到了锻炼。饭吃得多了,觉也睡得香了,身子轻巧,手脚麻利了。真是受益匪浅,其乐无穷!不负春光,从放风筝开始。我一直这样践行着自己的健身计划。天气热了,当另一个健身计划来临时,我便会把我的不快或愿望写在风筝的飘带上,割断连线,让风筝随风飘去,放飞梦想,以待来年!

重庆 郑桂初

## 民谚中的四季养生

在我国千百年流传的民谚中,有不少与健康长寿有关。这些言简意赅、发人深省、寓教于乐的快言妙语,对于宣传强身健体、防病治病的保健意识,促进人们的身心健康起到了不可低估的作用,下面即是笔者搜集的一些在民间广为传诵的反映四季养生保健内容的谚语。

春捂秋冻,不生杂病。/老怕春寒。/天上四时春为首,人间五福寿当先。/春寒防感冒,春暖防过敏。/三月三,荠菜当灵丹。/春郊游,秋登高,夏游泳,冬慢跑。/断得四季荤,断不得四季青。/菜花黄,痴子忙。/百草回芽,百病易发。/感冒不避风,从春咳到冬。/热不急脱衣,冷不急穿棉。/春夏莫贪睡,秋冬可安眠。/热天半块瓜(西瓜),药剂不用抓。/六月苋,当鸡蛋;七月苋,金不换。/夏日早凉不贪睡,午梦香甜莫贪长。/夏天常喝绿豆汤,防暑解毒妙非常。/暑不当风,夏不卧湿,冬不极热,夏不极凉。/夏练三伏,冬练三九。/春夏鸡鸣宜早起,秋冬日出始穿衣。/夏防中暑,冬御伤风。/一场秋雨一场寒,十场秋雨要加棉。/冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。/冬朝勿空心,夏夜勿饱食。/伤风伤风,多在秋冬。/冬吃羊肉暖胃肠,暑天去火绿豆汤。/冬不近火眠。/冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。/多吃大蒜多吃姜,保你四季皆无恙。

成都市第二人民医院  
副主任医师 宁蔚夏

有话要说

## “统一等级标准” 推动养老机构提质提优

民政部近年公布《民政部关于加快建立全国统一养老机构等级评定体系的指导意见》。意见指出,到2022年,基本建立全国统一的养老机构等级评定体系,实现养老机构自愿参与、评定程序规范、标准尺度一致、评定结果互认。

由于之前没有相关标准,使一些地方以赢利为目的,盲目投资养老院,而忽视了管理、服务等方面,致使养老院虐待老人、安全事故等频出。建立统一的养老机构等级评定标准,是政府根据相关法律和标准建立的一项针对养老机构服务质量的制度举措,目的是通过科学化、量化的指标框架对养老机构进行综合测评,为养老服务业的健康发展保驾护航。

建立统一的养老机构等级评定标准,可以对养老机构涉及的执业证明、人员资质、设施设备、服务项目和服务质量、管理制度、环境状况等多个维度进行考评,进一步促进养老机构服务质量的提升,让标准化、规范化、安全化养老机构更加满足日益增多的老年人养老需求。

当然,标准建立后,关键是如何进行客观、公正的评定。养老机构等级评定必须实行政府主导、机构承担、分级负责的方式。发挥“高星级”的市场引导作用,反促养老机构等级评定的主动意识,推动全国养老机构学标准、用标准,促进养老机构服务质量持续提高。

江苏 胡建兵

祖孙乐

## 给你点赞

妈妈送航航去上幼儿园,顺手将垃圾扔进公共垃圾桶里。刚要离开,航航说:“不行,垃圾没有分类。”

妈妈说:“分了分了,先走吧,上幼儿园要迟到了。”

航航说:“我看见垃圾袋里面有厨余垃圾和其他垃圾,老师说了得分开放。”

见妈妈要走,航航大哭,站在原地,妈妈拉都拉不动,拗不过他,只好踮起脚尖、撸起袖子,勾出了垃圾袋,一一将它们分门别类地投入相应的垃圾桶。

这时航航满意地对妈妈说:“这就对了,我给你点赞!”

北京 王泱

晒作品



春天的精灵 (摄影)

安徽 李陶 63岁