

亦动亦静 长寿之道

有人说生命在于运动,有人说生命在于静养,其实动静结合才是长寿之道。老年人要想健康长寿,既要动,也要静,应当动静结合。只静不动是错误的,只运动不知道休息更是错误。正确的养生方法应该是动静相兼,刚柔相济,亦动亦静,缺一不可。其要诀在于“体动心静”,即身体要多运动,心境要

安静。从辩证观点看,动和静是0.618黄金分割关系,大致四分动六分静才是最佳养生之法。

运动决非多多益善,要适可而止,倘若运动太过亦会损害健康。老年人从事健身运动时,应当做到“形劳而不倦”。因为长时间从事过

于激烈的运动,会使人体的新陈代谢长期处于旺盛状态,从而缩短了人体细胞分裂的周期,加快体内器官组织的磨损与衰老。唐代著名医学家孙思邈提倡:“养性之道,常欲小劳。”所谓“常欲小劳”,用今天的话来说,就是经常从事运动量较小的健身运动。

偏于动养还是偏于静养,应因人而异。动则生阳,阳虚者应以动养为主,但不可过于剧烈;静则生阴,阴虚者应以静养为主,但也必须配合动养。总的说来,腹围不大,血脂不高,胆固醇不高,没有这方面遗传因素的人,以静养为主;反之,就以动养为主。 韩振奎

到刘淑英大妈家做客,最吸引人的是那幅幅精彩绝伦的剪纸。您看,一把剪刀,一张红纸,也就几分钟时间,一头奔牛便跃然纸上,只见这牛长约30厘米,牛角如镰刀向前探出,绷紧的四条腿用力向后蹬,牛首微低,牛尾高竖,好一副争强好胜的气势!大妈边剪边说,今年是金牛贺岁,希望大家在牛年里,都积极向上,不仅有黄牛淳朴、吃苦耐劳的精神,更要有斗牛不怕困难、永不服输的意志。

刘大妈剪纸

刘大妈迷恋剪纸艺术源于童年时代。过去,每年一进腊月,她母亲就给左邻右舍剪窗花,剪挂墙画,一双巧手深得街坊四邻的夸赞。心灵手巧的小淑英耳濡目染,也学着大人的样子,耍弄起剪子来。常常利用母亲用剩下的边角料剪出各种小动物,母亲觉得这孩子可教,于是,老人便把自己的真传悉数教给了女儿。

刘淑英是河北省邯郸市某企业的职工,1989年因患职业病不到50岁就提前退休了。退休后的日子更加寂寞难耐,严重的更年期综合症缠上了她,脾气大得惊人。一天,翻老箱底时发现一枚几十年前的剪纸,一下子让大妈找到了生活的“感觉”,于是,第二天她买来剪刀和红纸,把几十年前的剪纸手艺重新拾掇起来,很快就“走火入魔”了,有时候吃着饭突然来了灵感,放下饭碗就跑到屋拿纸画草样。

今年,大妈已经70岁了,耳不聋,眼不花,手脚象年轻人一样灵活,老年人的常见病跟她“绝缘”。说起这,大妈把功劳记在剪纸上。 李光宇

“老掉牙”是不是病?

人到老年,牙齿松动、脱落,不少人以为这是正常的“老掉牙”。其实不对,恰恰相反,许多人到八、九十岁,牙齿照样很好,“老”而不掉牙;而有些人四五十岁,还不到“老”就掉牙了,原因何在?

其实这是牙周病所致,牙周病的发生与肾虚紧密相连。动物实验显示:肾虚症大白鼠的牙龈炎症明显,牙槽骨吸收造成牙骨质细胞不活跃。用了补肾药物治疗后,大白鼠的牙骨质细胞明显活跃,牙周膜主纤维排列清晰。

市面上有一种治疗牙周病的中成药,叫补肾固齿丸,是由中华老字号、中国驰名商标获得者九芝堂股份有限公司生产,是惟一一个载入《中国药典》的固齿良方,还是国家中药保护品种并入选国家医保目录。不仅可以补肾,而且具有填精、固齿、活血解毒等功效。专业治疗牙龈出血、牙周酸软、松动移位、咀嚼无力等牙周病,使牙齿坚固。

便民免费电话 400-887-0799
手机拨打 0731-84499729

养生堂

老年人忌长期以奶补钙

有些老年人为了减少体内钙的流失、防止骨质疏松,便长期靠喝牛奶补钙。此法并不完善。

近年来,经医学专家研究发现,上了年纪的人长期过多食用牛奶会促使老年性白内障的发生。因为牛奶虽然含钙很丰富,同时也含有5%的乳糖。乳糖经人体乳酸酶作用,可分解为半乳糖,如果经常过多摄入牛奶易使半乳糖沉积附着在眼球晶状体中,影响晶状体的正常代谢而降低透明度,促使和加速老年性白内障的发生。

因此,老年人不宜长期大量食用牛奶来补钙,应代之以虾皮、海带、豆制品、骨头汤等含钙高的食物,相间食用为佳。 齐恩

爬楼梯降血糖

日本某健康杂志介绍说:每天坚持爬楼梯,尤其是下楼梯,人身上主要以糖为能量的白肌肉会得到锻炼。就算您不爬楼梯时,您的身体也会不断消耗糖,这样您就不易得高血糖了。

如果您的家是二层的楼房,您不妨每天来回爬十趟以上的楼梯。年纪大的人,为防止摔倒可抓住扶手爬上爬下,这样爬的时间请控制在十分钟以内,也就是说爬十次的最快速度为十分钟。爬的速度无论是快是慢,降低高血糖的效果是没有差别的。

如果您不能一口气爬十个来回,就分三到四次进行,每次往返三次。光是在上下班或外出时爬爬楼梯,就能得到较好的效果。没有运动习惯的人,一下子要爬十个来回,可能会损害身体。所以,可以先从两、三个来回开始,习惯后再增加次数。有心脏病的人,在爬楼梯锻炼之前,应该去做做运动负荷心电图检查,问问医生这项运动对您来说是否安全。 吴慧微

冬季调养歌

郭振志

冬季万物皆闭藏,养生敛阴又护阳。顺应天时保康泰,衣食住行有文章。胃部腹部要保暖,慎防脚下寒冰凉。冬令进补忌过量,辨证施治重营养。生冷黏硬不可食,补充水分要经常。烟酒御寒不可取,反使体温更下降。室内温度要恒定,暴暖暴冷宜严防。起居作息顺自然,老幼早卧晚起床。冬练增强耐寒力,锻炼意志更坚强。冬练日出最佳时,雾中健身不提倡。雾露天气臭氧多,紧闭门窗安无恙。冬季养生讲科学,平衡膳食保健康。老人过好严冬关,五福降临寿无疆。

夕阳正红



图为黄老对小孩子喜爱有加,正在逗笑曾孙儿。

勇武无畏的百岁翁

要说湖南省邵阳县五峰铺镇板桥村杜家组100岁的黄光节,那可是当地妇孺皆知响当当的勇武无畏的老汉。“无畏老汉”黄光节老人生于1909年1月,家贫,爱打抱不平,伸张正义。

黄老力气大,胆子也大。3岁时就娶了邻近的吕金妹为童养媳,后来生育2儿4女,1.72米高的个儿,力气大,年轻时给人家当“脚担”,挑200余斤的米担往70公里外的邵阳

市赶,却不用歇息;1939年痛打两个日本兵的故事至今也广为流传,而每当人们一见黄老前额上留下的疤痕并感可惜时,黄老汉脸上却总是洋溢着骄傲的无畏神情,还说:“一点都不影响我的英俊度,相反我感到非常自豪……”

如今的黄老汉,体格仍很健朗。喜欢吃荤菜:肉、蛋、鱼等,每餐得喝点米酒,外加1大碗米饭,足足四两,并且菜饭等量。有时还独自举着

拐杖,跑到3公里外的街上买菜,还抵得上一个壮小伙子。黄老爱外出玩,常趁着儿子、儿媳们外出忙农活时,独自走村串院。在家时,他喜欢看红色影片尤其爱好,涉及到抗日的电视剧,每集必看,还兴奋得活似个顽皮的小孩。黄老汉虽属争强好斗之人,却对小孩子喜爱有加,常逗小孙儿、曾孙儿玩,村人也戏称他“老顽童”。

黎建成 黎锦玉 文/图

性格决定健康

性格不止决定命运,还会决定你的健康。日前,美国生活科学网总结指出,7种性格的人最爱生病。

自我防御型 这种性格的人总对别人疑心重重,充满敌意,他们极易把他人的行为解读为“居心叵测、不怀好意”,这样的人很可能发展成心脏病患者。

自暴自弃型 如果你的生活没有目的,那么你的生命也随之缩短。《身心医学期刊》最近一项研究表明,有强烈生活目标的老人在未来5年内死亡的几率降低了50%。另一些研究也显示,有目标的人压力激素水平、免疫系统和心脏健康都有较大改善。

烦躁紧张型 神经经常处于高度紧张状态、不停地担心并且意志消沉的人,要比同龄人过早地离开人世。一项针对1800名男性长达30年的调查显示,烦躁不安的人最易通过吸烟安抚心态,但是这样短暂的缓解和香烟造成的长期危害相比,并不值得。

意志薄弱型 约会迟到,制定的计划无法按时完成,这些貌似无害的习惯也会损害健康。20多项研究均证实,自律性、组织性强的人要比意志薄弱的人多活2—4年。研究人员认为,能控制自己的人不容易染上抽烟、酗酒的恶习,所以他们寿命更长。**焦虑不安型** 焦虑好比给

大脑戴上了一个“紧箍咒”,一遇到担心的事情就会发作。研究表明,举止成熟大方、性格开朗的人相对于焦虑者患痴呆的几率大大降低。

忧郁羞怯型 忧郁、害羞的人不但在社交方面处于劣势,而且身体素质也大打折扣。研究表明,这种性格的人易患外周动脉疾病,早亡的几率更大,因为他们更容易受负面情绪影响,而忽略快乐的感受。

压力重重型 长期的压力会增加患心脏病、高血压、流感和代谢综合征的几率。另外工作升迁并不见得是好事,因为你的精神压力随之升高,而看病时间却越来越少。 金熙