

养生人物

2009, 我的健身年

□ 小草微笑

2009年对于我来说收获很多,主要是参加了很多户外活动。锻炼了身体,愉悦了心情,结交了很多朋友,游览了祖国的大好河山。没有行走过的人不知道山的开阔,没有远足的人不知道海的豪迈。大自然能够带给我们的太多,只要用心感受。我很想晒晒我的收获,谈谈我的感言,让朋友们分享快乐,也期盼更多的朋友来感受大自然的魔力。

自从2008年9月加入河洛游走部落以来,几乎参加了所有的晚上暴走洛浦公园活动。每周一三五晚上相聚洛浦公园,和队友们一块徒步十公里以上,大家一边聊天一边走路,幽默风趣,往往一个笑话一个滑稽动作,能让大家笑弯腰。

2009年我利用双休日及节假日参加爬山、徒步、游览活动30多次。离开城市的喧嚣,抛开生活的烦恼,丢掉工作的压力,让自己轻轻松松投入到

大自然的怀抱。虽然户外运动很累也很苦,却是一种快乐的痛。

2009年4月12日,我参加了洛阳市户外登山运动协会举办的天池山第二届登山比赛。晚上组委会举办篝火晚会,大家唱啊跳啊。游走部落又为4月份过生日的队友举办了生日会,我有幸在天池山过了41岁生日,手持生日蜡烛,品尝着队友们准备的蛋糕,抬头望着天上的星星,我许下了自己最美好的心愿。第二天通过自己的努力,得益于平时的暴走锻炼,我取得了中年女子组第六名的好成绩。

去年刚过40岁,总是感觉身体处于亚健康状态,单位组织体检,我的甘油三脂高于正常值,还有轻微的胆囊炎,吃饭没胃口,体重却直线上升。通过暴走、爬山锻炼,一年多来没感冒过一次。今年体检,我各项指标都正常,



大夫说我的心脏大大好于同龄人。

爬山、徒步、游览让我结交了很多朋友,不仅交流锻炼身体经验,还互相学到了其他很多知识,比如做美食呀,教育孩子呀等等。

2009年是我的健身年,收获颇多——健康、快乐、感动。

如果您身边有善于养生的健康老人,您可以向《养生人物》栏目推荐。联系电话:13837943562

健康说吧

莫把健康当成“口腔体操”

□ 永高

近日,卫生部公布“首次中国居民健康素养调查报告”显示,我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%。新华社报道此新闻时用了词——“现状堪忧”。

单从数据上看确实是不容乐观,特别是在今天人口文化素质得到极大提高、物质需求得到极大满足的大背景下。

报告中所指健康素养包括具备基本知识和理念、健康生活方式和行为、基本技能素养,而达到具备相应素养的人口比例分别是14.97%、6.93%、20.39%。这3个指标中最低的就是健康生活方式与行为,按照这个总体水平来推算的话,每100个人中具备健康生活方式和行为的不到7个人。而据公安部交管局的统计资料显示,截至今年8月底,我国机动车保有量已达到1.8亿辆,平均每100人中就有14辆机动车。

有超九成居民的健康只是“口腔体操”,说说而已。这让人想起《尚书·说命中》的一句话——“说拜稽首曰:‘非知之艰,行之惟艰。’”

知之易,行之难。现实生活中,在很多人那里,健康还真是理论起来头头是道,用起来却忘得一干二净。人人都知道生命只有一次,但如何保护它,保护好它,从目前看确实是个不易行难的话题。

不少人习惯于不舒服找医生,尽管有很多疾病可以通过正确的健康运动和健康的习惯避免;尽管各种疾病防治指南中都不约而同写有健康生活方式的重要性,然而现实中让人们抛弃原有的不健康习惯却非易事。

就拿抽烟来说吧,全国3.5亿烟民中,绝大多数都知道吸烟不是健康的生活方式,而且烟盒上还赫然印有“吸烟危害健康”字样,但我国仍是世界上最大的烟草生产国、消费国和受害国,每年仍会有约100万人死于吸烟相关的疾病。吸烟对自己、对他人健康的危害已经被越来越多的人所认同,但是全社会全面控烟仍然面临着认知、习惯、社会氛围等多重障碍和挑战。

知易行难。知识不等同于智慧,掌握了知识,如果不能转化为指导自己工作和生活的智慧,那还只能是属于别人的智慧。

与其把健康交给医生,不如把健康交给自己。在日益加快的工作节奏和竞争压力下,无论长幼,培养自身的健康素养,特别是养成健康生活方式和行为,我们还有很长一段路得走。

20年尿失禁一朝除

尿失禁是中老年人常见病。笑一笑,咳嗽一下,走路快一些就尿,尿频、尿急……张大娘被折磨20多年,总垫着卫生巾,药也不少吃,总不见好转。去年张大娘的女儿给她买回专治尿失禁的蚁陈固涩口服液,一段时间后,张大娘的尿失禁完全好了!

长期临床研究发现:尿失禁易引发焦虑、抑郁、自闭,长期尿失禁的女性更年期提早,夫妻生活不和谐;甚至导致膀胱炎、盆腔炎、阴道炎等。尿失禁并非不治之症,只要早发现、早治疗,完全可以痊愈。

详询:63120326

名医提醒

帕金森手抖身僵要早治

帕金森:
I期:手抖身僵,不控制将加重。
II期:双手全身抖动,僵直加重。
III期:抬腿困难、翻身吃力,有被绑感觉,治疗关键期。

IV期:拖步走易摔跤,穿衣吃饭需帮助,言语不清。
V期:瘫痪在床。
医学界公认:帕金森康复须早从根本治,修复受损多巴胺神经。
据悉,南京中医药大学钱士明教授据多年临床经验总结

出帕金森721康复方案(7分钟神经修复:联合使用神经生长因子NGF和神经节苷脂GM从根本修复神经;2分康复理疗:专业康复师提供专业理疗;1分心理疏导:健脑堂名中医传授疏导患者心理问题技巧),许多患者采用后,手不

抖身不僵,能小跑晨练,抱孙子串门。
喜讯!新到30份《帕金森康复锻炼手册》含瑞士专业疗法、依据中医医理整理的“帕金森一式三招”,指导家庭康复训练,拨打0379-64916779可领取。

冬季进补系列(2)

□记者 崔宏远 通讯员 卢俊喆

冬季“进补”需“辨证”下料

冬季进补对身体有着补养和治疗的双重意义,但进补是有讲究的,并非人人皆宜。辨清自身体质后,尚需辨证对待。

进补需“辨证”下料

对阳虚者而言,精神调养是重中之重,要保持心态平和。阳虚者适应环境的能力较差,冬季要都要加强身体锻炼,只有坚持不懈,才能起到养阳保健作用。饮食调养也很重要,阳虚者,主食方面宜以性味甘平的米、面、豆类为主;肉类可多吃些羊肉、牛肉,像洛阳的牛肉汤和羊肉汤就是补阳虚者的上品。心脑血管病和血脂血压高的人尽量选择清汤;菜类宜吃韭菜、生姜等。

冬季进补仅适用于体质阳虚或寒、湿等病理变化的人群,不适宜体质阴虚火旺和实热症候的人群。若有大热、大渴、便秘、烦热等症状者,或患有急性疾病,应暂停进补,待病情稳定,且请中医师诊治后方可继续进补。

冬季适当的进补可以强身健体,提高身体抵抗能力,一般来说,呼吸系统、消化系统、心脏

血管、胃病、妇科疾病、骨质疏松等慢性病,以及长期处于亚健康状态者,通过冬季适当“进补”加以调理,均可以起到增强体质、延年益寿的作用。但并不是所有的疾患都能够通过“进补”进行预防调理的。

进补要“三补合一”

冬季进补,不是单纯的药



补,还包含心态调和食物调补。市中心医院中医科门诊主任李克强介绍说,中医认为:稳定的精神、情绪,对人体气血功能起到良好的影响,反之都会伤神。冬季气候阴冷,又跨年关,人的情绪易因工作、生活不顺变得消极,从而影响身体健康。心态调补首先在于自我解压,摆脱负面情绪,远离烦恼。另外,充分的睡眠在冬季十分重要,睡眠充足能养心神、补精气;睡眠不足则容易降低免疫力,难以抵抗疾病的侵袭。

冬季食补,宜选用较清淡温和且能扶助正气、补益元气的食物。饮食要以温热为主,如食用糯米、羊肉、大枣、桂圆、芝麻、韭菜等,少吃鸭血、海鲜等寒性食物。可多吃些坚果类食物,如核桃仁、榛子、松子、栗子等。煮粥熬汤可以加一些沙参、黄芪、麦冬,但量不需要很多,因为毕竟是食补而非药补。最好能吃白菜、银耳、木耳、枸杞、梨等食物。辛辣、烧烤油炸食物少吃为妙,平时还要注意多喝水,以免上火。

对老年人而言,更多的进补应体现于日常饮食之中。

比如每天清晨喝一杯牛奶或一杯豆浆,常吃些富含钙的食物,如豆制品、海带等。常食用一些含维生素C丰富的蔬菜,如白菜、油菜、菠菜等。喜欢饮酒的老年人,应在医生指导下适量饮用些低度酒、葡萄酒等,以促进血液循环,舒通经络,帮助消化,起驱散寒邪和强身健体的作用。

冬令进补要遵医嘱

冬令进补是根据季节特点而创立的一种调养方法,但不是说每个人到了冬天一定要进补。年轻体壮无病之人,对寒冷有良好的适应能力,就不必进补。有人认为,只要是进补药对人体就一定有益;也有人仅凭广告宣传随便服用一些保健品;还有人误认为,补药越贵重效果越好,但没有对症下药服用,反而产生了不良反应。因此一定要注意正确进补。进补的原则是“平衡阴阳,调和气血”,哪方面虚就补哪方面。李克强建议需要进补者进补前找有经验的中医进行“辨证”开方。