

养生人物

□ 记者 崔宏远 通讯员 王占国 文/图

魏翠娃：闲不住的百岁老人

“数九”天的清晨格外冷。瑟瑟寒风中，关林镇的魏翠娃老人和往常一样带着她的玄孙一起晨练。

看着眼前这位满头银发且精神矍铄的老人，让人难以相信她竟已是105岁高龄。谈起老人的养生之道，她笑着说：“手别闲，心别烦。”

“只要还能动，我就不想闲”

“老人家一辈子就没闲下来过。”魏翠娃老人的外孙张书军说，一般老人到80多岁早就在家享清福了，可老太太非要自己开个卖浆面条的摊，怎么劝都不行，一干就是3年。老人现在虽然是105岁高龄了，但只要是自己能干的，还是拦都拦不住。她尤其见不得家里哪儿不整洁，特别是看见脏衣服，抓起来就要去洗。家人要是把衣服抢过来不让洗，老人家就去收拾屋子。沙发、床上、地面，不管哪儿有点乱，老人家一定要收拾得整整齐齐的。

一有空，老人家就搬个小凳子，坐在院子里帮邻居们带孩子。一开始也就一两个，后来魏



老太太的“名气”大了，很多村里上班忙的夫妇也把孩子送到魏老太太这儿了，人数最多时有十五六个，俨然成了小幼儿园了。

“我身体可好了，一辈子连发烧啥感觉都不知道，一点毛病也没有。只要还能动，我就不想闲。”老太太很自豪地说。

尽情地想好事美事

老人把自己的健康长寿还

归功于心宽和快乐。“有什么为难的事就找人说说，想开点就没有过不去的火焰山。”魏翠娃老人告诉记者，她这一辈子不管遇到什么困难大都是一笑了之，从不与人因为一点小事斤斤计较，遇到烦恼之事也尽量往好处想，年龄大了就多回忆过去一些美好的事。

老人还特别喜欢走路。年轻时就经常快走、奔跑，现在则是每天早上带着小玄孙慢慢悠悠地

走，既不觉得疲劳乏力，又可以锻炼腰腿。“到时间就得出去，要不就像有啥事没做似的。”老人家告诉记者，她在散步时经常想事，尽情地想好事、喜事、乐事、美事，边走边想，因此虽然105岁了，她的思维仍清晰活跃。

作息规律重营养保健

据老人的外孙张书军介绍，老人吃东西从不挑食且生活特别规律。老人一天三顿饭，顿顿不落，每天早上都是冲一碗鸡蛋喝，平时的主食以杂粮和清淡的蔬菜为主，爱吃素菜，像胡萝卜、白菜等，基本不吃肉。老人的作息规律也很有规律，每天早上7点起床，晚上8点睡觉，雷打不动。

“我们每天都会帮老人梳头，做颈椎按摩。”张书军表示，这样可以帮老人促使脑部血液循环，既防止中风，又可防止老年痴呆症的发生。

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

加湿器如何摆放利健康

□ 记者 崔宏远

这些天的持续降温，使得室内外温差加大，室内空气显得异常干燥。很多市民都会感觉每天起床时咽喉干痛，有的人甚至会流鼻血，所以加湿器受到热宠。瀍河回族区武先生这几天听了朋友的建议，买了台加湿器，因为害怕放得远没效果，他就把加湿器放在床头柜上，但是他妻子却认为加湿器有辐射，放得离头部太近，不利于身体健康。

那么加湿器放到哪里最合适呢？专家建议，为了让湿气更好地流通，最好把加湿器放在1米左右高的专门放置加湿器的桌子上，这样加湿器喷出的湿气正好在身体的活动范围内，同时，室内空气在这一高度容

易流通，使喷出的湿气能更好地被利用起来。加湿器喷出的湿气散落的范围大约在1米左右，因此，最好与家电、家具等保持1米左右的距离。

晚上睡觉时，不妨提前一两个小时打开加湿器。空气湿度根据情况进行调节，可以用湿度计进行测量，并根据空气湿度调整加湿器的工作状况。

另外，人体最适宜的空气湿度往往也适宜细菌滋生，所以，使用加湿器时，要注意适时开窗通风，同时也要保持室内清洁卫生，尤其要减少可吸入粉尘的量，还要定期清洁加湿器，以免其内部滋生病菌。

枕头选择有讲究

□ 记者 朱娜 实习生 王敏

人的一生有1/3的时间在睡眠中度过，枕头是你睡觉时不可缺少的。专家提醒您，选择枕头不能随便，要有讲究。

我们工作、吃饭、做家务的时候都要低头，脖子后面的肌肉、韧带总是处于被拉紧状态。时间长了，脖子后面的韧带和肌肉会发生劳损，发展到一定程度则会产生颈椎病。睡觉时选择什么样的枕头，能让你颈椎得到放松？市中心医院骨科主任刘拥军介绍，如果选择过高的枕头，无论是侧躺还是平躺，都会使颈椎的生理弯曲度发生变化，久而久之，颈部肌肉会发生劳损。有些人说选择高枕不好，那就选低枕吧。但枕头并不是越低越好，枕头过于低的话，

不仅同样会改变颈椎的生理弯曲度，即使临睡前没有喝大量的水，第二天晨起也会眼睛浮肿。枕头也不能过硬，否则只是把后脑勺放到枕头上，而颈椎处于架空状态。现在市面上较流行的圆柱体颈椎枕，短时间内使用对颈椎有一定放松作用，如果长期使用，可能会造成颈部前侧的肌肉损伤，还会出现头晕、恶心等症状。

那么什么样的枕头才是最合适的？刘拥军表示，枕头的高度以10厘米~15厘米最合适，购买枕头时把枕头中间使劲下压，下陷深度不能超过自己的拳头。枕头要软硬适中，无论平躺、侧躺都能保持颈部正常生理弯曲度是最理想的。

我的养生经

“砰嚓嚓”使我的病无踪影

□ 李金超

六年前，一次“双退办”组织我们退休人员进行体检，领取体检表时，负责人指着我的体检表，像哥伦布发现新大陆一样：“啊，你的所有项目都是合格！”当然，他不知道，跳舞是确保我身体健康的一个重要方式。

早在知天命之年，由于身体不适，我退居二线。从此，我的健身项目由“跑”向“跳”转移。初下舞池，还有点不好意思，几经磨练，便习惯成自然，直至每天晨练都要“砰嚓”一番，久而久之，我多年的不少慢性病，

竟被跳得无影无踪。尤其在洛阳市和铁路分局两次舞蹈大赛中，我先后获得两块“铜牌”，更是劲头十足，精神生活也觉得非常充实。

有人问我：“跳舞有啥好处？”我说：“锻炼身体，陶冶情操，调节情绪，广交朋友。”至于参赛是否能得到名次无关紧要。跳交谊舞，是集锻炼、娱乐、排忧、社交于一体，优化自身整体素质的重要手段，其收获之大是其他运动项目不可替代的，我的跳舞经历及其收益就充分证明了这一点。

退休之前，为了播种跳舞健身的种子，我在《洛铁工人报》上，发表了题为“老同志，跳起来吧”的短文，意在抛砖引玉。退休之后，居委会主任，还多次让我在小区露天舞场教大家跳舞，从而启蒙并培养了一批新手。

我的舞龄近20年，有舞友戏言：“你在舞厅里也算个‘亮点’。”其实，所谓的“亮”，应该是对我年逾古稀的赞扬。而我更希望有更多的人通过跳交谊舞，在健康上早早地都“亮”起来。



我悟健康

“尽其在我”与“听其在天”

□ 冯崇钧

谁都知道曾国藩是个被否定的历史人物。然而改革开放以来，人们本着实事求是之精神，不“因人废言”，对曾国藩所写的家书不乏肯定甚或认为有不少可取之处。在养生保健方面，曾国藩亦有独到的见解。例如——

同治四年九月初一，曾国藩在给长子纪泽的家书中说：“吾凡事皆守‘尽其在我，听其在天’。养生之道亦然。体强者，如富人因奢而益富；体弱者，如贫人因节而自全。节非独食色之性也……养生以少恼怒为本……既戒恼怒，又知节，养生之道已‘尽其在我’者矣。此外寿之长短，病之有无，一概‘听其在天’，不必多生妄想去计较它。凡多服药饵，求神祈祇，皆妄想也。”

同治四年九月晦日（九月最末一天）曾国藩在给次子纪鸿的家书中说：“在家则莳养花竹，出门则饱看山水，环金陵百里内外，可以遍游也……读书亦半日为率，未刻以后，即宜歇息游观。古人以德愈室欲为养生要诀。因好名好胜而用心太过，亦欲之类也。药虽有利，害亦随之，不可轻服，切嘱。”

曾国藩是当时名震朝野的权重大臣，富而且贵，无论是他个人或其妻子儿女有了病，什么样的名医请不到？什么样的好药吃不起？然而他却如此指教儿子的养生之道。

保健康之心，求长寿之意，无可厚非。有了疾病就相信科学，尊重科学，积极检查治疗。任何消极拖拉，畏首畏尾，讳疾忌医，或强挺硬抗，不仅于病无补，还会贻误救治良机，加重病情，造成可悲可伶可惜可叹的不幸结果！

另一方面我们不妨思索思索：人如一架机器，使用了几十年啦，咋会永葆崭新不磨损呢？发生疾病乃至死亡都是不可避免的，这是不以人的主观意志为转移的自然法则，慈悲为怀的阿弥陀佛也改变不了，只有“听其在天”。

对于健康及防治疾病，我们可否学学曾国藩“尽其在我，听其在天”的态度呢？

女人更年期警惕尿失禁

据统计，妇女停经后，尿失禁的发生率高达40%。进入更年期后雌激素分泌减少，使骨盆组织衰老松弛，阴道、会阴部肌肉张力明显减弱，承受不住膀胱因尿液充盈时增高的压力，尿液便会不受意识支配而流出。

名医介绍说，发生尿失禁后不要紧张，及早治疗即可康复。蚁陈固涩口服液中的功效成分SA激活因子，可促进神经活性酶合成，增强膀胱肌收缩能力，促进大脑抗利尿激素分泌，补肾益气、固涩小便，从而达到痊愈的目的。

详询：63120326