

►► 养生人物

□ 李永高

98岁老人+七八年友好相处的一猫一狗

“和谐家庭”给他康乐

我们在-7℃的寒风中站了半个小时也没有等来天天到广场转悠的徐宗仓老人。于是,热心读者麻竹勤先生带着我们登门拜访了这位98岁的健康老人。

耄耋“户主”有“四奇”

因为原单位拆迁住宅,98岁的徐宗仓老人与另外一户共同租住一个两居室的老式居民单元房内。空调没地方安,没有独立的厨房,条件很艰苦,但他很能随遇而安。这耄耋老人有“四奇”:

一是经历奇。他自称“四朝老人”,祖籍山东,出生时,黄龙旗正迎风招展;等他记事时,已是满眼青天白日旗;14岁逃难到哈尔滨,被编为“满洲国民”;东北解放后,他成长为一家国营建筑企业的工程预算一级助理。1947年(当时东北已解放)他的月工资是144元,1953年响应国家号召到洛阳支援工业建设月工资反降成了90元。

二是饮食奇。徐宗仓老人的一日三餐很特别:早餐是加了蜂蜜或糖的500克散装鲜奶、几块桃酥。午饭,或1个馒头、4块红烧肉、1碗稀饭,或炒嫩豆腐,有时他还到市场上买回些小黄鱼,自己拾掇用油炸了吃。下午5点



钟要喝一瓶啤酒。晚饭是2个鸡蛋、一碗面条或八宝粥。睡前喝一份盒装酸奶。他不喜欢吃青菜、水果,从不在外面吃饭,坚持这样的饮食习惯已有五六年了,4年前才将每天下午的250克

白酒换成了啤酒。他平时很少有头疼、感冒的,70多岁时因气管炎,才把抽了近60年的烟给戒了。

三是作息奇。晚上9点钟睡觉,上午9点钟起床。天气晴朗

时,下午3点钟准时到居民区附近的广场上晒太阳;天气不好,就在家读报、看电视。他订《洛阳晚报》已有五六年了,“不看报着急”;电视节目中,他最爱看《动物世界》。

四是家庭成员奇。徐老先生有一个大家庭:两儿一女,大儿子已去世,小儿子在哈尔滨,女儿在漯河;3个孙子;去年10月6日、16日、26日,3个重孙子相继结婚。老伴辞世近30年,眼下,他是“一人吃饱一家不饥”,生活完全自理。准确地说,陪伴他的还有——

两个特殊的“家庭成员”

在我们交谈时,一只穿红色宠物装的小狗一直悄无声息地趴在徐老先生的腿上,一只猫却是偶尔露一下面,就迅速跑开。据徐老先生讲,这猫和狗到他家已有七八年了,都说“猫狗是冤家”,可它们在一个食盆里吃、在一起住,从不掐架。更奇的是分工明确,狗主外,猫主内——狗喜欢跟着老人出去“见世面”,猫却不从迈出门一步。

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

冬季 喝养生酒的最佳时节

酒是温性的,古人喝酒一般要“烫”一下再喝,这样更能发挥酒的暖身作用。冬季气温低,不少人有手脚凉的问题,不妨吃饭的时候“烫”点黄酒或米酒,或者平时烧饭做菜时添加少许黄酒。

养生酒推荐——醪糟果汁

在养生酒里,醪糟特别值得推荐,因为它的酒劲很小,还有活血、驱寒、暖身之功效,特别适合平时喝。

醪糟的喝法很多,加入猕猴桃

桃汁、橙汁、柠檬汁、草莓汁等制成风味别致的醪糟果汁,或者直接加入切成丁的水果,制成醪糟水果。另外还可以加到汤圆里,制成醪糟汤圆,做法是:将适量水煮沸,加入汤圆煮至汤圆浮出,再加入适量醪糟和适量白糖即可食用。

养生酒推荐——养颜酒

不少女性朋友常常为了脸上的雀斑、黄褐斑苦恼,这类病症往往多见肝郁气滞,伴随有胸

肋胀痛,月经不调,或伴有胸闷、气短、喜欢叹气、抑郁等。用黄酒泡上一些疏肝理气的中药,可以起到养颜祛斑的作用。

玫瑰陈皮酒:槟榔20克,陈皮10克,青皮10克,砂仁6克,玫瑰花8克,绿萼梅6克,荔枝核10克,请药店加工成粗颗粒,装入布袋,加入黄酒1600毫升,再用小火炖20到30分钟,如果喜欢甜味,可以加适量冰糖。用坛子或者酒瓶装好,密封。每天服用两次,每次大概20毫升左

右。注意孕妇忌服。

枸杞绿豆酒:枸杞子100克,女贞子50克,仙灵脾50克,龙眼肉50克,生地50克,绿豆50克,柿饼200克,捣碎放入布袋,加入高度烧酒5000克,泡制一天后即可饮用。此酒能温肾补肺,美泽肌肤毛发。对老年虚劳咳嗽、疲倦乏力、腰酸膝软有效,平时无病也可以作为保健酒来喝。可以早晚各服一次,每次不可超过25克。

(刘晓莉)

►► 我的养生经



绘图 作伟

走出健康好身体

□ 吴进京

在下已进入72岁,最近一次体检结果显示,各项指标均正常。认识我的人都说我不像这个年纪的人,走起路来跟年轻小伙子一样,都夸我是个“铁老头”。若问我有什么养生秘诀,我的答案是:最好的锻炼是步行。

古人早就认定“走是百练之祖”。人们常说:药补不如食补,食补不如动补。尽管我持有“老人免费乘车证”,但外出很少坐车。我的习惯是早晚散步,就是人们常说的“遛弯儿”。在小区里外和附近广场,一圈一圈地快步

走,人少时就倒着走一会儿。有时遇到了大风、大雨、大雪天气,就爬楼梯或在走廊里扭不标准的“大秧歌”。每次都要走40分钟到1个小时。就这样,越走越快,原来半个小时的路程现在十几分钟就走完了,腿脚越来越利索。俗话说,人老腿先老,正因为我坚持十几年的步行,身体比同龄人年轻许多。

百练不如一走,寿命是能“走”出来的。美国匹兹堡大学的研究人员在观察了近500名老年人后发现,走路快的老人比走路慢的老人死亡率更

低。世界卫生组织经过大量观察和研究认为,步行是最好的锻炼方式。步行锻炼使人轻松、愉快,浑身感到舒服,心情开朗。

但步行健身须有要领,方能收到良好效果。我的方法是:步伐大些,速度稍快些,每天40分钟至50分钟。步行时,身体要略向前倾斜,双臂自然下垂,协调地前后摆动于身体两侧。全身着力于脚掌前部,步态要均匀、沉稳而有节奏。不过,老年人切勿拼命地走路,应考虑自身的健康状况酌情进行。

►► 我悟健康

焦大贪杯与健康饮酒

□ 李永高

在刻画人物上,《红楼梦》不同于《水浒传》的大刀阔斧粗线条,更擅长用工笔、水墨工夫,精雕细刻。不过,也有例外,焦大就是特例。这老头儿在整部书中露脸有限,但仅凭第七回酒后躺在宁国府门口骂街一场,就让自己跃然纸上。

读过《红楼梦》的人,很少有人会记不住焦大的醉骂。1933年,鲁迅先生发表的《言论自由的界限》,就是以焦大的醉骂开篇。

之所以想起说焦大,是因为近来我市媒体上老是能看到“现代版”的焦大醉后出丑——酒醉者有闹医院的、有挥舞着匕首祝民警“圣诞节快乐”的、有躺在小区门前阻断交通的……据统计,这段时间,我市110平均每天接到酒醉后出丑、闹事的报警就有10多起。

酒真是好东西,关云长温酒斩华雄,武二郎赤手打猛虎皆是酒助英雄显神威,于是,关羽赚了威名,武松做了都头;酒真不是东西,焦大那厮辱主子,天蓬元帅戏嫦娥全因酒壮泼皮耍任性,结果,焦大得了满嘴马粪,八戒换来取经苦役。

焦大是贾府的“老革命”。由宁国府当家主母尤氏的口中可知,与太爷是一起“扛过枪”的交情,可惜,当初因喝马尿立功,后来因醉骂被罚灌马粪!

比起李白的斗酒诗百篇、苏轼的一樽醉江月来,“看起来像水,尝起来辣嘴,喝下去闹鬼,吃起来绊腿,夜里面找水,清醒时后悔”,应该是我们这些凡人酒醉的真实写照吧。

眼下已进入岁末,同学聚会、单位聚餐、亲朋互贺,无酒不成席,以酒祝兴,情理之中;天寒地冻,喝点酒暖暖和身子也是可以理解的,就是有些人容易喝高,偏偏酒后好兴奋,控制不住自己情绪。

据现代医学研究发现,经常酒醉者可能是酒精性心理障碍,会出现幻觉,感觉别人故意与他作对,从而激发打架、骂人、摔东西等冲动行为;严重者还会出现大脑细胞组织变性,坏死等症状。长此以往,极易导致酒精依赖症,也就是我们常说的酒瘾。

少量饮酒有助健康,还活跃宴会气氛,但经常酒醉不仅容易伤了亲友间感情,还有损健康甚至成病,这也就失去了喝酒的本义。举杯时,想想焦大,最好能健康饮酒,自己少喝也莫劝人醉。

冬季保暖应注意双脚及后背

寒潮来袭,一定要注意背部的保暖,尤其是老年人。中医认为背为阳,腹为阴,后背有许多穴位,太阳经从这里走,如果寒风吹后背的话,对整个机体都不好。

另外,双脚也是防寒的薄弱部位,所谓寒从脚底起。中医认为足底穴位与人内脏关系密切,如果足部受凉可引起感冒、腹痛、腰腿痛、痛经等疾患。

建议每晚睡前用热水泡脚,能消除疲劳、御寒防冻、促进睡眠。如果遇雨雪天气或者积雪融化时,即使穿上保暖的鞋子,不久也会湿透,极易冻伤双脚。这时也可以在袜子外套上塑料袋再穿鞋。需要注意的是,在户外工作的时候,注意多活动手脚和揉搓面部及双耳,不要长时间静止不动。(健康网)