

▶▶ 养生人物

□ 记者 李永高 文/图

刘锡藩：
想实现“健康 100 岁”的老八路

3月阳光里,迎着习习春风,一位精神矍铄的老人在打太极拳:时而舒缓,时而迅捷,伸臂抬腿刚柔相济,快慢相间,蓄发相变,衔接顺畅。他就是93岁高龄的刘锡藩老人。

刘老1939年参加青年抗日决死二纵队军政干校,1940年加入中国共产党,先后参加了百团大战、平汉战役等,从师职领导岗位上退下来后,就把安排好自己的老年生活称作“完成党交给的休息任务”,那么他是怎么来“执行”这项“任务”的呢?

知足常乐心态平和

刘老把自己的养生原则归纳为“一个中心,两个要点”:健康是中心,知足常乐、助人为乐是要点。

知足常乐心情好,心态平和,不烦恼。作为老革命,刘老经历了艰苦卓绝的抗日战争、解放战争,切身感受到幸福生活来之不易,离休后,他从不摆老资格,每每回首走过的坎坎坷坷,都能淡然处之。

鲜有暮气常有笑声。过去为建立新中国经历枪林弹雨、浴血奋战,现在休息了,他还保持年轻、乐观心态,常与同龄人说话,爱和年轻战士聊聊天,还能跟小学生谈得来。

动静结合,适当锻炼,贵在持之以恒。刘老除了把门前的小



花园侍弄得花艳翠绿、有声有色,他每天的生活很有规律——

早上坚持做保健操;上午,在院子里打太极拳、练太极剑,遇到恶劣天气也要在屋里练上一趟;午休起来,到户外散步,即便碰上小雨天也常会打了伞出去遛个弯;晚上,在院里活动活动。

刘老关心国家大事,常听广播、看电视、读书报,这从和他的交谈中就能体会到;年过九旬,却耳聪目明,思维清晰,谈话有条不紊,“小插曲”后仍能回归主题。

2003年12月,刘老被市老龄委、市委宣传部评为“十佳寿

星”。他说:“军人没有户籍,但我一直把自己当作洛阳老市民,爱护洛阳,支持洛阳建设。”他经常勉励五个子女,把各自工作干好,把小家庭建设好,这样“合起来,洛阳的大家庭也就和谐了,对我也是个安慰和鼓励”。

荤素搭配粗细平衡

“吃了大半生的苦”,因此,刘老在生活待遇上从不讲究,饮食总原则是“荤素搭配以素为主,粗细搭配平衡为主”——

早上6点半起床,空腹喝一

杯加蜂蜜的白开水。早餐是一碗玉米糝粥或玉米面粥,一个鸡蛋,一片小麦粉加玉米面的馒头。据刘老讲,这粥让他获益不小,里面加了大枣、花生、枸杞子等五六种好东西,原来胃不好,现在养好了。

午饭是稍软一点的大米饭或炸酱面,不少于一两,肉少吃,蔬菜大量吃。据服务员李姐讲,刘老爱吃大虾,每逢中午有虾时,就用地道的洛阳话风趣地说:“小李,你辛苦了,多吃菜,我瞎(虾)好吃点儿。”

晚上是一碗小米粥就简单小菜,有时是手擀面、糊涂面条,一片馍、两块饼干,加点核桃、枸杞子等。

刘老上午喝酸奶,晚上喝纯牛奶,上下午各喝500毫升绿茶,一日三餐外,不乱吃零食,不吸烟,经常喝点红葡萄酒。他曾患有心脏瓣膜不全、肺不张,浅表性胃炎发展成糜烂性胃炎,但现在竟奇迹般好了。他说,“健康70%就在自己手里掌握着”,需要按期体检,但不能单纯靠医生,对自己的身体要心中有数,不乱吃药,不暴饮暴食。

临握手道别时,刘老说:“现在比10年前强,20年后肯定不会比现在差,我一定要健康活到100岁,完成党交给的休息任务!”

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

闭目养神调养精神

头是“元神之府”,目乃“合灵之窗”,自古很多医学家都主张“养生贵在养神”。而经常排除杂念、思想专一、静养心神,闭目休息是调养精神的一种简便易行又收效明显的保健方法。

不同于带有很强意念性的冥想,闭目养神要求排除一切外

界干扰,放松心情,使大脑处于静止状态,无所思念,无所顾虑。老人日常闭目养神的方法有以下几种:

闭目降火:暴躁时,老人要迅速离开是非之地,闭目思量,同时用双手食指端轻轻压在眼脸上,微微按摩,至眼球发热发

胀,便觉胸膛闷塞顿开,肝火下降。

闭目养气:老人常感到气不够用,特别是呼吸道感染和哮喘病人,闭目静养以培补元气,十分必要。

闭目强记:老人记忆力日渐衰退,常会忘事。闭目静养几

分钟,待全身放松,心平气和,或许会灵光一现,豁然开朗。

闭目解乏:劳逸结合对老人来说特别重要,读书、看报、写字疲乏时,不妨微微合上眼睛休息一会儿,会使你快速“充电”,消除疲劳,恢复精神。

(养生网)

▶▶ 我的养生经

腹式呼吸能降压治病

□ 赵庆竹

腹式呼吸多吸少呼,正气于腹中化为动力,气带动血周身运行。气血通,驱百病。这就是我对腹式呼吸立竿见影降压治病的感悟。

我今年74岁,退休教师,曾患有高血压、高血脂、高血糖、肝囊肿、动脉硬化、局部脑血管、心肌缺血、失眠多梦、便秘、肩周炎、颈椎病、坐骨神经痛、右腿静脉曲张、阑尾炎等多种疾病。我被疾病逼上“梁山”,攻读医书,交医生朋友,学推拿,练气功,打太极拳,多管齐下,使上述疾病得到了缓解、控制和治理。下面着重谈谈我用腹式呼吸控制高血压的实践过程。

2009年12月7日,我听到中央人民广播电台养生大课堂著名专家教授朱宗山讲“312”

经络锻炼法”。他说:“全国高血压患者近两亿人,且每年还有数百万新的患者加入这个大军。高血压病因是肝阳上亢,用腹式呼吸可治疗高血压。”我听了之后,当天就开始实践。出乎意料的是立竿见影,日做5次腹式呼吸,血压降下来了,从此就停了药。

在数百次的实践中,我初步得到了用腹式呼吸控制高血压的3个数据:每天做腹式呼吸的时间为上午6点、9点、11点,下午2点、4点,每次20分钟,一呼一吸为一分半左右。我自定了两条标准,即做腹式呼吸后血压达到135/75毫米汞柱左右,自我感觉为“耳聪、目明、鼻通、头脑清,脚稳、腿轻、腹爽、身平衡”。腹式呼吸降压立竿见影,真乃灵丹妙

药,太神奇了。我夜深人静躺在床上进行思考,悟出6条腹式呼吸降压治病的原理。

一、气化动力于腹中。人生活在气中,每时每刻都离不开,有气则生,无气则亡。腹式呼吸吸大量氧气化为动力于腹中。

二、腹部张弛力倍增。腹式呼吸,腹肌一凸一凹,一张一弛,犹如开弓射箭,离弓箭发,腹中有九条经络,张弛之力把经络打通,经络通治百病。

三、多吸少呼生津液。“多吸天地正气以入,少呼自己的元气以出”。“气生津,津生气”,一息下来,口生津液,咽入腹中健脾、益胃助消化。

四、气带领血周身分行。气是血头,血是气身,气血一道周身分行,贯通五脏六腑、头脑

四肢、九窍八脉、皮血筋骨。

五、肺泡开发倍利用。科学实验证明,人平时的自然呼吸,肺泡未被充分利用,肺组织约有7500个肺泡,一般正常人自然呼吸肺活量大约为3000毫升,而气功锻炼有素者,肺活量可达7000毫升。

六、外静内动力无穷。腹式呼吸外静内动,从外形看,人盘坐于床一动不动,而腹中所有脏腑都在做有节奏的运动,气沉丹田,形成健康的金字塔。

步入老年,身患多病,学习百家养生,对我身心保健都起到作用。腹式呼吸不仅控制了高血压且对其他疾病也都有一定疗效。空气中的氧气吸不尽,腹中的污气呼不完。患有慢性病的中老年朋友,不妨一试,我坚信都能有让你喜出望外的收获。

饮酒适量
是健康

□ 李永高

▼ 我悟健康

再过两三天就是清明了。“人生有酒须当醉,一滴何曾到九泉”,自古迄今,清明又总是和酒纠缠在一起。想想原因,大概一是清明、寒食双节连,不能吃熟食,以酒来增加热量;二是借酒来平缓或暂时麻醉哀悼亲人的心情。而在《红楼梦》里面更多是以酒来养生的——

心性寒的螃蟹后,黛玉感觉心口微疼,宝玉让她喝的是合欢花浸的烧酒;宝二爷过生日,助兴的是“绍兴酒”;大观园除夕夜宴饮的是屠苏酒。

饮酒适量对症可强身健体。就拿上述这三样酒来说吧:从中医角度看,合欢性平、味甘,合欢酒有安神、解郁等之效,不仅祛除寒气,而且对症黛玉的多愁善感、夜间失眠;绍兴酒即黄酒,系优质糯米酿造,性平和、不伤人、有营养,难怪是宝玉青睐的养生酒;屠苏酒是用赤木桂、防风、赤小豆等浸泡而成的药酒,具有祛风寒、清湿热及预防疾病的作用。

饮酒是个人爱好,也是一种文化载体。《红楼梦》中的大多数酒宴都诗意盎然,喝出了宝哥哥的温柔,品出了林妹妹的娇羞,饮出了凤姐的泼辣,说不尽的情长意绵……

酒是古人在生产劳动中发明的一种饮料。古人喝完酒要赋诗作画,而现代人喝罢酒却糊涂得连话都不说圆。现代人喝酒,更多是变无酒不成礼、无酒不成席为无酒不谈“情欲”、无酒不谈交易,把饮酒当应酬、公关的重要手段。酒的交际功能大增,文化功能大大削弱。

清明时节追思、踏青,在青山绿水之间罗列杯盘,在美酒佳肴的滋润下,无论是对先祖的缅怀和祭奠,还是对春日美景的享受与品味,都需牢记“水为地险,酒为人险,酒之祸,烈于火”。

少量饮酒,既可刺激胃肠蠕动增加食欲,有助消化,又可舒筋活血驱风寒,提精神,助兴致,调气氛,消除疲劳。过量饮酒则对大脑有严重损伤,可能劳心耗血,伤身折寿。

乾隆二十八年(公元1763年)除夕,曹雪芹酒入愁肠,猝然去世,时年48岁。其妻赋诗:“不怨糟糠怨杜康,乱诌玄羊重克伤;睹物思情理陈篋,停君待殓医媒裳。织锦意深辞苏义,续书才浅愧班娘;谁识戏语成恨根,窒息何处葬刘郎!”

日前举行的“中国结肠癌规范化诊疗”合作项目签署仪式披露,吸烟饮酒等不良习惯致结肠癌发病率上升。

人生如酒,酒如人生。酒饮微醉,花看半开。酒逢知己千杯少,饮酒不醉是为高。节量少饮,助兴养生两相宜。因此,倡导健康饮酒、文明饮酒、适量饮酒理念,对个人、家庭乃至构建和谐社会都有重要意义。