

▶▶名人养生

百岁老人的长寿经

□记者 崔宏远 文/图

这是西工区东下池村的一个普通小院，大门上方悬挂的“百岁寿星”匾额告诉所有人——人生期颐不是梦。还没进门，就听见院内有人唱戏，记者循声走近发现，高声吟唱者竟是百岁高龄的符群老太太。

仔细打量眼前这位老人，一袭红色锦衣，一副大大的眼镜，满脸灿烂的笑容，很是阳光。而老人清晰的思维、流畅的表达、洪亮的嗓音，更是让人惊异。

谈起老人的养生之道，她笑着说：“啥时候都闲不住，啥事都不往心里搁。”

“一辈子就没闲下来过”

“老人一生热爱劳动，下地干活、操持家务，一辈子就没闲下来过。”符群老人的长子、81岁的张寿坤告诉记者，100岁高龄能有这么好的身体，并不是一朝一夕的事情。老人年轻时候艰苦的生活条件和环境既锻炼了身体又磨炼了意志。现在虽然过了百岁，平时凡事还是亲力亲为闲不住。老人在村中年龄大、人缘好、威望也高，还是热心肠，平时哪家闹矛盾了都是请老人去说和。尤其是谁家小两口吵架闹别扭了，她经



常上门劝解。

一有空，老人还喜欢到处走走逛逛。老人最喜欢牡丹，每年花会都要到公园赏花拍照留念。“别看俺妈是小脚，走起路来我都跟不上她。”张寿坤告诉记者，老人74岁那年还到北京爬长城、登万寿山，陪着去的儿孙们都走不动了，老人却一点倦意都没有。

“我身体可好了，一辈子感冒的次数都能数得过来，吃药

啥滋味早就忘了。”老太太自豪地说。

剪纸唱戏健康多

谈及老人清晰的思维和洪亮的嗓音，符群老人拿着自己的一幅剪纸作品笑着说：“我这脑子不糊涂不生锈，全靠这剪纸和唱戏。”

“过去逢年过节或婚丧嫁娶，都要贴剪纸。”老人告诉记者，她小时候就上一辈那几学

会了剪纸，再加上自己爱动脑筋，剪得样式新，很多人经常到她这里要剪纸。后来剪纸不流行了，她就自己剪着玩，图个高兴。老人现场拿了张红纸折好，接着拿起剪刀细细地摆弄一番后，一幅栩栩如生的剪纸作品就“新鲜出炉”了。

老人还特别喜欢唱戏，尤其是豫剧。“唱戏要经常练嗓子，而且要用气，不能有杂念，每次唱完都感觉浑身舒畅。”老人说起戏曲一脸的兴奋，只要一唱戏，什么烦恼、忧愁都忘了，心情愉悦肯定能长寿。央视的戏曲节目、地方台的“梨园春”等播出时间，老人都记得特别清。

另外，符群老人告诉记者，她现在有什么为难的事从不憋在心里，也从不与人因为一点小事斤斤计较，“什么事吃点点亏，想开点就没有过不去的火焰山”。心宽是老人健康的又一秘诀。

据张寿坤介绍，老人吃东西从不挑食且生活特别规律。一日三餐多以粥食和蔬菜为主，每天早上都是冲一碗核桃粉，前几年牙还好的时候老人还喜欢吃牛肉。老人的作息间也很有规律，每天早上6点起床，晚上8点睡觉，雷打不动。

过劳死离你有多远

“过劳死”——你总觉得这个可怕的名词离自己很远。其实，无论你是朝九晚“无”的OL，还是每日将重心放在家中的Housewife，都可能是过度疲劳的“受害者”，在无形间“靠近”过劳死。

过劳死，一般是指长时间处在劳累状态，脑力和体力时刻都在透支，当超过身体最高承受能力的时候，心脏忽然停止跳动，而发生的意外死亡。很多女人对此都抱着“与己无关”的态度，觉得自己的健康状况不会到如此糟糕的程度。先别急着下结论，

拿出笔做做下面两个测试，看看你与“过劳死”是否已经“成为朋友”了？

过劳死的“影子”

想要了解过劳死，首先要捕捉它的“影子”，虽然它不易被察觉，但是在我们的生活中留下明显痕迹，现在就拨动健康遥控器，让它们马上“现身”——

影子1：姿势不对。

你总是保持着一个姿势，比如工作中的久站或者久坐，经常单侧抱着宝宝，做家务也只是身体一侧用力……如此一来，身体的疲劳感无法得到缓解，时刻处

在紧绷状态，造成全身血液流通不畅，影响到心脏和大脑的供血。

影子2：饮食不对。

你的用餐习惯是这样的：早餐通常被取消，中午何时有饥饿感何时想起用餐，晚餐终于决定要补充营养，并大吃特吃！营养摄入量也并不均衡，蔬菜少、肉类多、油脂高，这样一来，身体严重缺少钾元素。

影子3：宅得不对。

你很心疼自己，闲暇时只会选择“宅”在家中，以为这就是最好的休息！但是殊不知当

运动量不足时，人体免疫力就会下降，过度疲劳的临界点会降低，各种疾病也容易乘虚而入。

影子4：意识不对。

你总是觉得：没事儿，还年轻，待到退休时再好好休养也不迟。于是，透支健康就成了你不可避免的问题。但健康是玻璃制品，一旦疲劳过度，身体机能便会提前老化，让还在熟龄的你已经提前走进老龄化，过劳死在生活中也会迅速写满“痕迹”。

(据健康网)

远离过劳死的方法很简单(1)



从现在开始，你需要从根本上调整自己的状态，提高远离过劳死的速度，向健康靠近、再靠近些！

1. 疲劳时补钾

当你经常熬夜、身心疲惫之时，身体内的葡萄糖就会大量移入细胞，分解肌肤所需能量，此时作为葡萄糖代谢的钾也在不断地由血糖移入细胞，开始繁忙地工作，这就造成体内低钾现象的出现，增加心血管功能障碍的突发概率，还会伴随全身无力、精神疲乏、心跳减弱、头昏眼花等现象的出现。

想要补充钾元素一点都不难，在香蕉、草莓、柑橘、葡萄、柚子、西瓜及菠菜、紫菜、黄鱼、鸡肉、牛奶中都可以找到它。当这些食物经常出现在你的生活中时，不仅可以使身体内的钾元素源源不断，还可以补充身体机能所需要的水分和能量，事半功倍。

2. 酸性体质，走开

当人体体质呈现酸性的时候，会导致体液缓冲能力以及身体对于酸性代谢物在排出体外前的中和能力下降，即使你仅仅从事的是简单的脑力劳动，或者体力活动时，身体也会转移很多“精力”来从事酸性物质代谢，更加重了我们的持续疲劳，并拉近我们与过劳死的距离。

想要改变酸性体质，不仅仅要多吃乳制品、豆制品等碱性食物，更重要的是懂得正确的饮水方式。现如今的水机越来越多，但水在其中反复烧热却降低了水的质量，其中的酸性物质也

不易挥发掉，桶装水的质量也令人堪忧。为此请恢复用水壶烧水的习惯，并且在水刚刚烧开的时候，打开壶盖再烧3分钟，这样有助于水中酸性物质和有毒物质的挥发。这样饮用水，才能有效地改变酸性体质，提升身体循环能力，远离过度疲劳。

3. 高调节内分泌

内分泌是维持女性健康的重要因素，当其失调时，就容易导致月经不调、面色黯淡、工作效率下降、食欲不佳、疲劳感顿时增加等状况。

想要在短时间内改善内分泌，就寻求香气的帮助吧。比如，柠檬香就很适合，根据美国俄亥俄州州立大学的研究显示，柠檬味很提神，它能让“肾上腺素”的浓度增高，并使身体保持鲜活的动力。因此在疲劳、过度操劳时，不妨闻一闻柠檬香气帮你及时缓解；薰衣草香气也是不错的选择，英国南安普敦大学的专家指出，

在有薰衣草香气的房间里休息，质量会比以往提升20%。所以，在休息时间点燃有薰衣草香的精油吧，让疲劳的你在感受幸福中放松，内分泌也会逐渐“走上正轨”。

4. 精致泡澡

当你过度疲劳时，容易产生焦虑感，并且头痛不已。长期如此，体将无法得到正向恢复，只能加快其机能下降的速度。而且，当你的心理健康受到威胁时，多会看到万事阴暗的一面，容易产生消极怠工、暴躁的行为，对于消除疲劳更是百害而无一利。

此时，试试精致泡澡，放松地在浴缸中享受，浴缸中的水流会释放出负离子，帮你迅速恢复体力，并提升活力快乐。另外，不妨在浴缸中放些薄荷叶，根据美国威斯康星大学的研究表明，薄荷叶可以降低焦虑感、疲劳感，让人们的内心充满阳光，对于消除慢性过度疲劳起到促进作用。

(据人民网)

肾虚可能是由于用脑太多了

有这样一个人熟悉的电影场景：一领导干部，写了一个通宵的改革方案，天亮了才站起身，他会迎着朝阳长出一口气，用手捶捶发酸的腰……出现这样的情况，除了是因为久坐之后的困倦，也是因为用脑过度引起肾虚。

持续而紧张地用脑之后，人会感到头昏脑涨、全身疲乏甚至腰酸腿疼，即便是调整坐姿或是换个软一点的椅子，也还是会疼，因为这时的腰疼以及疲乏有很大程度上是肾虚引起的。

中医说脑为“髓之海”，肾是“主骨生髓”的。用脑过度会导致“髓海”空虚，肾就要“加班”来“生髓”，自然就被累虚了。

这种肾虚引起的腰疼是找不到定位点的泛泛的疼、绵绵的疼，而且酸软不止，喜欢用手按着，用热的东西温敷，这是中医虚症的一个共同特点。

中医的“肾”不仅包括生殖功能，还包括和思维有关的神经功能。只要伤了肾，就会腰疼腿软，甚至早生华发。因为肾“其华在发”，意思是头发的状态是中医所说“肾”的外在征象。伍子胥之所以一夜白了头，虽然有文学夸张，但在那个生死攸关的夜晚，伍子胥肯定是为了生存而高强度地用脑，也就对肾造成了突击性消耗乃至损伤，骤生的白发可能是伍子胥当时“肾虚”的证据。

在食物中，坚果是最好的补脑剂，比如核桃、榛子、杏仁等等，其中核桃是目前被证实的对痴呆非常有改善作用的食物，是补脑、补肾的“中坚力量”。

四种情况下别洗澡

洗澡大概是我们告别一天忙碌活动的前奏，这时候你可以一个人尽情享受，还能使身心获得彻底放松，疲劳的身体得以迅速恢复。但是，有些时候是不适宜洗澡的。

这几种情况不宜洗澡：

血压过低时不宜洗澡 因为洗澡时水温较高，可使人的血管扩张，低血压的人容易发生虚脱。

酒后不宜洗澡 酒后洗澡，血糖得不到及时补充，容易发生头晕、眼花、全身无力，严重时还可能发生低血糖昏迷。

饱餐后不宜洗澡 饱餐后全身表皮血管被热水刺激而扩张，较多的血液流向体表，腹腔血液供应相对减少，会影响消化吸收；饥饿时洗澡易引起低血糖，甚至虚脱、昏倒。

劳动后不宜立即洗澡 无论是体力劳动还是脑力劳动后，均应休息片刻再洗澡，否则容易引起心脏、脑部供血不足，甚至发生晕厥。

(网络收集)