

►► 养生人物

李道本：乒乒乓乓保健康

□ 记者 崔宏远 文/图

见到李道本时，他正挥动乒乓球拍打得兴起。仔细打量眼前这位老人，脸色红润，挥拍间透出的精气神，使人难以相信他已经74岁。与老人聊天，谈得最多的是他为之痴迷的乒乓球。问及老人的养生之道，他笑着告诉记者：“乒乒乓乓，让我身体健康。”

每天挥拍3小时，浑身轻松心情好

老人是在退休后迷上了打乒乓球，从不会发球慢慢练到能像模像样地左推右挡打上数个回合，不仅球技进步，还通过打乒乓球把1991年查出的糖尿病控制得很好。前几天在市老年人运动会乒乓球项目上，李道本还担任了该项目的竞赛组组长。每当有人问起他身体好的秘诀时，他总是得意地告诉别人：“每天打上3个小时乒乓球，身体啥病都不会有。”

“打乒乓球不仅可以舒筋活血，还能增加球友之间的友谊。”李道本告诉记者，乒乓球是一项适于老年人健身的有氧运动。打乒乓球可以强化心肺功能。因为打乒乓球是一项全身运动，对血液循环、氧气供应、废物排泄等功能均有较高需求。因此，通过长时间锻炼，心肺功能可以显著增强。打乒乓球也可以活动全身各大关节，像肩关节、髋关节及



腰椎腰骶关节，都必需积极参与，才能应付灵活多变的乒乓球运动技巧。打乒乓球还可以锻炼老年人对反应，增强身体协调性。休息时喝水聊天，3个小时下来，浑身通透舒坦，满心欢喜。

“现在，我每天上午都会赶到西工体育场的训练馆打乒乓球，哪一天不打都感觉不舒服。”李道本笑着对记者说道。

勤用脑换得身体好

每天下午找人“杀”上几盘象棋是老人的另一个养生秘诀。

李道本告诉记者，人们常说棋如人生，下象棋也如同人生所经历的得失选择一样，每走一步，都必须开动脑筋进行细致认真的推敲。

“下象棋除了娱乐、打发时间外，还可以帮助我拓宽思路，让大脑时刻保持清晰、敏捷。”李道本告诉记者，下了几十年象棋，他最大的收获并不在于棋艺的提高，而是在下棋时反复推敲间，潜移默化地形成了遇事沉稳、不计较一时的个人得失的健康心态。另外，下棋还可以交到许多志同道合的朋友，棋友间品茶聊天，什么烦心事都可在笑声

中得到释怀。

李道本还喜欢骑自行车到处转悠。他告诉记者，老年人骑自行车锻炼的最大好处是不受时间、速度的限制。他每天下午都会沿着老城区的新街到青年宫方向骑上一圈。骑自行车可以强化心脏功能，还能防止高血压。每次骑在车上，他都会感觉十分自由和畅快。

除此以外，每天早上起床前，李道本总要花半个小时的时间做一些起床前的养生动作。先是推腹运动：双手重叠，沿着腹部上方轻轻向下推压至小腹，正推、倒推共64次。接着是空蹬腿：保持平躺，两腿抬起模仿蹬自行车的动作，空蹬腿10分钟。最后按摩脸部：两手指沿鼻梁两侧由下往上，到额头后左右分开，再从上到下用手掌按摩面部，以脸部发热为好。

另外，李道本饮食起居十分规律。每天22点睡觉，早上6点半起床。饮食上，以有营养、易消化、不过量、荤素搭配为准。每天早上一个鸡蛋、一袋奶；中午的菜除了时令蔬菜外，一般会加个鸡腿以补充蛋白质；晚上只喝粥。

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

中医认为
睡不好有三大原因

情绪紧张 胃肠不适
精血不足

一、压力大，情绪紧张。心里想着事情的时候，无论是喜、怒、悲、思、恐中的哪一项，都说明我们的五脏六腑还在被强迫着“加班”，即使某些脏器已经很疲劳了，也不能独自休息，于是睡不好了。

二、胃肠不适。睡眠时要有充足的血液流向心和脑，我们才会得到一个良好的睡眠质量。如果睡前胃内的食物没有消化完，就会导致很多血液仍聚集在肠胃帮助消化，而减少供应心或脑的血液量，于是造成睡眠不佳。中医说“胃不和，则卧不安”，讲的就是这个道理。

三、精血不足。中医认为，体内所有的物质分为阴和阳两大类，阳类意味着运动的、兴奋的、温暖的，阴类主要是静止的、镇静的、寒冷的。白天属于阳气的天地，体内的阳气随之旺盛，所以我们不会困倦；夜晚属于阴气的天地，体内的精血这类属阴的物质会震摄阳气，阳气被强行压住，我们就会睡眠。如果体内的精血不足，到了夜晚不足以震摄阳气，就会睡眠不佳。

(据《时尚健康》)

长住养老院
增加患抑郁症风险

加拿大卫生信息研究所日前公布的一份研究报告说，长期住在护理院、养老院等养护机构的加拿大老年人中，有44%的人有抑郁症症状，其健康状况和生活质量都不理想。

卫生信息研究所研究人员对加拿大4个省和1个地区的近5000名65岁以上老年人进行了调查，这些老年人都长期居住在护理机构或养老院。这是加拿大此类研究中规模最大的一次。

研究发现，这些老年人中已有26%的人被确诊患有抑郁症，另有18%的人有持续愤怒、泪眼汪汪、反复焦虑等抑郁症状。

研究显示，有抑郁症状的老年人在医疗、社会活动、身体功能以及生活质量等方面都面临严重问题。例如，相比没有抑郁症状的老年人，他们更有可能表现出行为过火、与家庭成员或工作人员发生冲突、退出兴趣活动、睡眠紊乱以及生活自理能力减弱等问题。

研究人员说，老年人入住养老护理机构通常是因为健康状况糟糕、生活难以自理、丧失社会支持等原因所迫，这可能是促使他们出现抑郁症状的原因。研究人员指出，应通过评估手段及早发现老年人的抑郁症状，以便确定合适的治疗方案，帮助他们改善生活质量。

(据新华网)

散步可降低患代谢综合征风险

俗话说，饭后百步走，活到九十九。美国一项最新研究证实，多散步可降低患代谢综合征风险，而且散步越多，效果越好。

美国彭宁顿生物医学研究中心的研究人员在5月刊的《美国预防医学杂志》上报告说，他们在2005年至2006年进行了一项涉及1.4万名成年人的研究，参与者平均年龄为47.5岁。研究人员让参与者戴上计步器，以便了解他们每天的步行量。

根据步行量的不同，参与者被分成3组：第一组为“久坐型”，每天步行少于5000步；

第二组为“少动型”，每天步行量在5000步至9999步之间；第三组为“多动型”，每天步行1万步以上。

研究人员发现，在所有参与者中，有大约三分之一的人患有代谢综合征。其中，“久坐型”参与者中近56%的人患有这种疾病，而“多动型”参与者中只有13%的人患有这种疾病。

在考虑了性别和年龄等其他影响因素后，研究人员认为，与“久坐型”的人相比，“少动型”的人患代谢综合征的几率要低40%，而“多动型”的人患这种慢性疾病的几率要

低72%。

研究人员表示，这一研究结果只是说明散步与代谢综合征发病几率之间存在一定关联，但不能说明两者之间存在直接因果关系。

代谢综合征是指多种代谢成分异常聚集的病理状态，包括腹部肥胖或超重、高血压、高血糖、甘油三酯过高、高密度脂蛋白过低等。患有代谢综合征的人，其罹患心脑血管疾病以及糖尿病的风险将显著升高。据估计，美国大约三分之一的成年人受代谢综合征困扰。

(据新华网)



►► 我悟健康

读《三惑》悟健康

□ 张文修

牡丹花开的时节，蒙蒙细雨中，我擎一把小伞造访了北宋理学家邵雍的故居洛阳桥南的安乐窝。望着儒雅清逸的邵雍塑像，不由想起他的小诗《三惑》：“老而不惑是一惑，安而不乐是二惑，闲而不清是三惑，三者之惑自戕贼。”

邵雍说的一惑指不服老。老则老矣，却要像青年时期一样，超负荷苦干。二是指不识老。生理年龄已老，心理年龄

尚轻，于是产生矛盾，无所适从，好像丢了什么东西，精神压抑，不会自得其乐。三惑是指不会养老。虽有时间，但内心颇不清净，功名利禄仍在其中翻腾。

邵雍之《三惑》自有一番道理，但今日去理解，还是要用辩证的目光。

第一，人老了，体力已经衰弱，劳碌了大半辈子，需要适当的休息。若要大于干拼命干，

只会损害身体健康。但一天到晚无所事事，坐吃等老，也是一种自戕。这就应该做些力所能及的劳动，不为获得劳动成果，只图活动筋骨。

第二，安而要乐，也有个怎么乐的问题。强度大的体育活动固然不宜，天天搓麻夜战不休、聚众豪饮一醉方休尤为不当。散步、聊天、钓鱼、弄花以及含饴弄孙均可自得其乐。

第三，闲而要清。这里指得

是心清，淡泊寡欲，心地高洁，行为清白。一不心高气傲，二不妄自尊大，三不蝇头名利低三下四。

总之，人老而有进取之心，需要智慧和勇气；人老而清醒地退却需要更大的智慧和勇气。只有如此，方能退中有进，进中有退，攻守自持，游刃有余，自由自在，走进“闲心已作沾泥絮，不逐东风上下飞”的境界，健康长寿不期而至。