

养生人物

□ 记者 刘淑芬

健康提醒

“半个医生”纪善庆

老人要泡半身浴 控时30分钟

如果让纪善庆和一群老人呆在一起,那个最精神的一定是他。78岁的老人侃侃而谈,神采奕奕的状态,让记者羡慕不已。

说起养生的话题,老人的话匣子一打开就收不住。老人说,他年轻时是个老病号,先后得过动脉硬化、低血压、眼底视网膜病、肠胃病,有一段时间挺奇怪,他不是拉肚子就是便秘。

提起生病的那段时光,老人不堪回首,因为隔两三年住一次院对他来说就像家常便饭,不得已他于1985年53岁那年提前离休。没想到,离休后,病魔仍不肯放过他,1995年那一年,他又患上了心脑血管病和脑血栓。

俗话说,久病成医。凡事有利有弊,长年患病给纪善庆提供了学习医学知识的机会。纪善庆有个特点,好琢磨事情,他不愿意糊里糊涂地得病,不放过任何一个机会探究自己的病。他在医院工作时,医院有一名全军闻名的针灸医生,在整理针灸医生的材料时,纪善庆对针灸发生了浓厚的兴趣。后来,感受到中医治病的神奇魅力后,他又深深地爱上了中医。为此,他广交医生朋友,从他们那里学到了许多医学知识,几乎成了半个医生。

纪善庆用实际行动告诉我们:原来老人也可以这样用心。老人喜欢看报,家里订了许多报纸,在报上看到感兴趣的内容,他就剪下来做成剪报,内容包罗万象,像医疗、饮食、养生等方面都有涉猎。他尤其喜欢看



绘图:仁伟

书,每月都要花上百元买书,最多的一次他买了500多元的书。他选购的多是当前最新的医学书籍。一本书拿在手里,他通常会看三遍,头一遍粗看;第二遍细看,画出重点;第三遍他会做笔记,对一些重要的章节,他更是一字一句地抄写下来。他自费把抄写下来的内容制成小册子,诸如《小儿推拿保健康》、《正确认识保健品》、《战胜抑郁症》等,为此他花了好几万元。而他不仅把这些小册子送

给亲戚朋友,在坐公交车的时候有人给他让座,他也送给人家一本小册子,他说:“能帮助家人及朋友解除痛苦,是我最高兴的事。”

洪昭光的话给了纪善庆很大的启发:“很多人不是死于疾病,而是死于无知。”多年来,老人系统地学习了现代营养学和营养免疫学,并把看书的心得应用到实践中。这么多年来,他通过饮食养

生、运动养生、生活方式养生、经络养生以及心理养生把身体调理到最佳状态。他妻子多年的糖尿病也在他的调理下,得到了很大的改善。目前,他的身份是洛阳市营养师协会名誉会长兼专家委员会主任。

古人提倡“过午不食”。纪善庆每天只吃两顿饭,上午8点吃早餐,下午3点睡午觉起来他才吃午饭,到了晚上仅吃点水果就行了。他认为,晚餐吃得过多,可引起胆固醇升高,过多的胆固醇堆积在血管壁上,久而久之就会诱发动脉硬化和心脑血管疾病。

他每天坚持走一万步,如此做来,已有许多年,一天也不间断。如果上午没有走完,他下午一定会找机会把没走够的补上。他的生活很有规律,他每天晚上10点上床,一直睡到次日5时,起床后他练练太极拳。他的生活习惯很健康,夏天不开空调,晚上睡觉不开电扇。除此之外,老人认为,贪图口腹之乐、好逸恶劳、自私、自满这些人性的弱点也不利于健康,必须摒弃。

现在,纪老把养生保健当做生活的重心,致力于推广小儿推拿,他认为中医的经络和穴位是人体的金矿,如果年轻的夫妇能认真学习和掌握小儿推拿,对孩子的健康大有益处。

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

中国有句老话:“老人勤洗澡,胜似开药方。”但有统计显示,每年有10%~20%的高血压老人在洗澡时突发脑血管疾病。其实,意外发生的症结并不在于洗澡本身,而是方法不对。近日,日韩两国就有研究表明,老年人最适宜洗“半身浴”。

所谓“半身浴”,是指洗浴时,浸泡肚脐以下部位。日本保健专家指出,老人洗“半身浴”,时间应控制在30分钟内,水温在37℃左右,以不烫手为宜。因为从心脏流出的血液在1分钟内,可在体内循环一次后回到心脏。若在温水中浸泡30分钟,血液可在体内循环30次,有助于增强血管弹性,改善心脏搏动及肺脏呼吸功能。

洗半身浴的另一个好处,就是能充分刺激足部、小腿等下肢穴位和反射区,加快新陈代谢,起到调节全身的作用。如足部的涌泉穴和太冲穴受到温热刺激后,有养肾护肝之效。泡一会儿,不仅能解除疲劳,还能让毒素随着汗液排出。



桑榆晚情

马九安:戏曲不离口 疾病绕道走



绘图:李玉明

近日,洛龙区关林镇红旗社区退休职工马九安,笑着对笔者说:“我今年64岁,眼不花,耳不聋,吃饭香,睡觉甜,身体健康,生活乐观,得益于唱戏、扭秧歌。”

马九安1999年上班时,吃不下饭睡不着觉,成天无精打采少气无力。经医生多方检查,诊断为胃病,他吃药打针花了不少钱,还是消化不良,身体日渐消瘦。无奈他54岁那年就申请内部退养了。

马九安说:“人不可一日无事,退休后光闷在家里不行。”在工友们的劝说下,他积极参加社区秧歌队,自费1000余元购置戏装,分别扮成七品芝麻官、济公等人物形象,参加秧歌队表演。时间长了,他觉得光扭秧歌不开口唱戏,还不过瘾。于是,他买来《七品芝麻官》唐成唱腔的光盘、碟子等,在自家的电视机里播放,边放边学,听唱腔、学动作,一句一句学,一遍一遍练,学唱戏成了他的最

大乐趣。他白天照着镜子学练,晚上睡在床上琢磨唐成的唱腔、动作,平时在社区里转悠、上街走路、到市场购物,嘴里总是不停地哼唱,居民们都风趣地称他是“高级”戏迷。

“功夫不负有心人”,经过10年的扭秧歌、学唱戏,马九安不但成为社区秧歌队表演的佼佼者,还能精彩地演唱豫剧《七品芝麻官》、《清风亭》、《大登殿》、《马二牛剃头》等,曲剧《寇准背靴》、《李豁子离婚》等10多个戏曲片段,并根据《七品芝麻官》唐成给河南人民拜年的曲谱,自编自演《七品芝麻官》为洛阳各行各业人民群众拜年的唱段,受到观众欢迎。

马九安自豪地说:“秧歌队外出表演我从不缺席,边扭秧歌边唱戏,越唱心里越欢喜,越扭身体越健康,吃饭多了,睡觉好了,过去的胃病痊愈了,一连扭4场秧歌都不觉得累。”(王乐德 李国庆)

西安交通大学医学院第一附属医院脑血管病防治中心教授白羽指出,泡半身浴对老人来说更安全、保健。现在很多老人为了方便,都习惯淋浴。但泡澡能缓解筋骨酸痛,消除疲劳,同时老年人平衡能力较差,泡澡可以避免跌倒等隐患。即使是淋浴,老年人也可以着重冲下半身,如腹部、小腿、脚等。这样可以利用水流的力量,起到按压、按摩的作用,促进血液循环。

中国老龄科学研究中心研究员肖振禹告诉记者,水温超过42℃,可能使血压升高、心率加快,患有高血压、动脉硬化和糖尿病的老年人,要格外注意水温。他还提醒,老人刚吃饱饥饿时以及大量运动或劳动后,应休息片刻再洗澡。

(人民网)

“甜言蜜语”能长寿

“好话一句暖三冬”,暖的不仅是听话的人,还有讲话者本人。对老人来说,时常说几句“甜言蜜语”,更能让自己笑口常开,心宽气和,算是个不错的长寿之道。

有位104岁的老太太,身体硬朗,还能做针线活。她接受电视采访的时候,说起自己的长寿秘诀:没心没肺,能吃能睡,心宽嘴甜,随喜随缘,每天都把笑容挂在脸上。

的确,平和喜乐的心态对老人来讲最难得,也最珍贵。随着年龄的增大和身体机能的衰退,不少老人内心会滋生悲观情绪,人也变得沉闷、孤僻,这是比躯体疾病更可怕的隐患。而嘴巴甜一些,多称赞别人,使人更关注正面、积极的因素,有益于营造良好的人际氛围,也能带来平和朴实的快乐

和恬淡的喜悦。

当然,“嘴甜”不是一味说好话,更不是对他人无原则地迎合奉承,它需要设身处地替别人着想,发现对方的优点,体谅他们的难处,同时也要明确自己的身份、角色,把握好说话的时机。

对同龄人,要抱有尊重和理解;对晚辈,多些关心和爱护。对别人的行事和意见要多肯定,该称赞时不吝褒奖之词,即使批评也要讲究方式。还可常与朋友、家人找些共同感兴趣的话题,或仅聊聊天家常,嘘寒问暖,适时表示关心、理解或同情,也会拉近彼此的距离。

“嘴巴甜”的老人就像“欢喜神仙”,走到哪里都有人缘;肯定别人,关爱别人,也是给自己的一份健康大礼。(人民网)

看本地信息 只上洛阳网

- 权威身份: 中共洛阳市委宣传部主管, 洛阳日报报业集团主办, 党报优势 新闻权威。
- 超群实力: 十三年成功运营, alexa统计全球排名第17万, 日均IP量5万, 日均PV量1500万, 全市第一, 全省第三。
- 核心优势: 共享洛阳日报报业集团全媒体新闻中心新闻, 最新鲜, 最生动, 最详尽, 离您最近。
- 荣耀见证: 河南省十佳网站, 全国地方门户创新品牌奖, 网络理事单位。

广告咨询电话: 65238811 地址: 洛阳新区开元大道洛阳日报报业集团22楼