

桑榆玩情

王延春： 唱歌绘画得健康



绘图 李钰明

她咋能能干哩?绘画、唱歌、书法,样样都行。她,就是洛龙区关林镇红旗社区的退休教师王延春。

近日,笔者在中油一建离退休活动中心的老年大学见到王延春,她一头乌黑的卷发,一脸灿烂的笑容,上穿一件绿色休闲服,下边是一条黑色的运动裤,走起路来精神抖擞,聊起天来,侃侃而谈。如果不问年龄,很难看出她已经是65岁的老太太。

王延春1996年在中油一建公司学校退休,14年的退休生活,她过得比上班时还要忙碌。“退休前我是教师,退休后我却是学生,好多东西都是从头学起。”王延春说,2004年她报名上市老年大学绘画班。在老师的指导下学画写意牡丹,后来学画工笔牡丹。为了画好牡丹,她常常到牡丹公园,蹲在牡丹花下,细心观察。苦心钻研使她的画艺迅速得到提高。一次,她做生意的儿子要去南方给客户拜年,王延春灵机一动,把自己的牡丹画让儿子送给客户。“没想到几幅牡丹画给儿子帮了大忙。儿子的

客户得知是我画的,还亲自来洛阳感谢我呢!”王延春笑呵呵地说。

唱歌是王延春的又一爱好。2008年,她在公司办的老年大学参加“夕阳红合唱团”、绘画班和书法班,她的退休生活更加忙碌。每周一下午去合唱团学唱歌,周二、周三上午去书法班练毛笔字,周四上午去绘画班画牡丹,尽管忙但她从不无故缺席。

当谈起她画画、唱歌的体会时,王延春的话匣子就打开了,她说一画起画啥烦心事都没有了,集中精力,心里想着牡丹花,构思画的布局,越画兴致越高,看着画好的牡丹画,心里有一种成就感,特别高兴。唱歌能呼吸新鲜空气,练嗓音提精神,又能增加肺活量,有益于健康。王延春说她几年来除血压有点高外,别的啥病都没有。眼不花、耳不聋,吃饭香,睡得好,每天早上5点半起床,6点外出晨练,上午到老年大学练才艺,中午午睡1个小时,其他时间和老姐妹们逛街聊天,一年365天都乐在其中。(王乐德)

延缓衰老

de 小细节

最近我们采访到一些国际知名抗衰老专家,教你如何抗老化。比如,每天给朋友打电话可以减轻导致衰老的压力,使人延缓衰老八年等等。

吃面包别剥面包皮

在烘烤面粉时,会产生一种物质积聚在面包皮上,不仅可使面包皮变黑变甜,更能激活抑制自由基活性酶,能够抗癌,起到延缓衰老的作用。

少量多餐对皮肤才能起到保健作用

一次进食吃到饱胀,会使体内的大量血液聚集到胃部,造成皮肤供血不足,加速皮肤的衰老。

每天8杯水

皮肤细胞内水分的渐减,就是皮肤出现皱纹的重要原因。每隔1到2小时就应喝236毫升水,也就是近半斤水。每天至少需要喝1500毫升水,大约8杯左右。

打盹小睡等于小型度假

美国睡眠基金会研究表明,小睡40分钟可提高操作能力34%,警觉性可立即提高并能保持几小时。(养生主)

我的养生经

按捏腋窝延缓衰老

腋窝俗称“胳肢窝”,位于肩下方,上臂与胸臂间凹陷处,为颈部与上肢间血管和神经通路,是腋窝动脉、静脉、臂丛、腋淋巴结群组织的集合处。

按捏腋窝可使人舒筋活络,调和气血,延缓衰老。首先,

可大大增加心肺活量,使全身血液回流畅通,高效促使呼吸系统进行气体交换;其次,可使体内代谢物中的尿酸、尿素、无机盐及多余水分能顺利排出,增强泌尿功能,并能使生殖器官和生殖细胞更健康;其三,可

使眼耳鼻舌和皮肤感官在接受外界刺激时更加灵敏。夫妻间每日早晚各按摩1次,每次1~3分钟,不仅可帮助消化、健脾开胃、增加食欲,而且还能防治阳痿阴冷。

自我按捏时,左右臂交叉

于胸前,左手按右腋窝,右手按左腋窝,运用腕力,带动中、食、无名指有节律地轻轻捏拿腋下肌肉3~5分钟,早晚各1次,切忌用力过度。夫妻间可同时按捏对方腋窝,任由一方按捏,3分钟对换角色。(养生主)

我悟健康

花期悠长在惜花

□ 静水

面前摆着几张检查诊断书。胆固醇偏高,心肌缺血,左心室舒张缓慢。这些是医生对我近期健康状况的判决。

才四十岁啊!这些冠心病的症状竟然都找上门了。无奈地躺在病床上,看着液体一点一滴地注入我的血管,我真是不甘心啊!两个月前那个健步登上泰山,快乐得像小鸟一样的我,现在竟然虚弱得应付不了简单的日常生活。

开始反思自己的生活,惊恐地发现,原来我竟是这样的“不正常”!每天电脑前都有我的身影,美其名曰“爬格子”,午休基本被舍弃了,夜晚熬夜更是家常便饭,睡眠时间被无情挤压。工作压力不小,经常满负荷运转,丝毫不敢倦怠,而且几乎没有进行过任何体育锻炼,上下班的一溜风成了我唯一的锻炼。

其实,到了我这个年龄,是最累的时候。工作、孩子、老人、

爱人,哪一样都需要付出体力和精力。那句“身体是革命的本钱”的话,常常被搁置在一边无暇理会,及至身体出了问题,悔之晚矣。望着既要忙着工作还要照顾我的老公,心中好愧。自己忽视健康受罪不说,还连累了家人。

推开窗,窗台上的一盆菊花开得正好。脑海中涌出那一句歌词“女人如花花似梦。”难道我的花季就这样偷偷地溜走了吗?咨询了医生,坚定了想法:

维系健康最主要还是在于规律的生活和锻炼。给自己制订了方案:首先,调整心态,积极治疗;注意饮食结构,以素养身;调整作息时间,早睡早起;晚饭后散步,锻炼身体;业余时间读读文学和历史方面的书籍,从精神上减轻生活压力;也上网,但更多的是查阅资料 and 听听音乐,而且时间把握得当,决不让睡眠受到影响。

女人如花花非梦,花期悠长在惜花。

好了歌

老年生活安排好,全面协调不可少,业余生活巧策划,岁月茫茫流失了。

思想观念更新好,自我调节最重要,七情六欲要节制,烦恼设法自己了。

定时锻炼身体好,勤于书画多动脑,坚持保健养生道,饮酒适量烟戒了。

居住环境调整好,心旷神怡志趣高,勤在纸上寻乐趣,各类疾病都没了。

亲戚邻里关系好,彼此相处善为宝,待人接物重理解,矛盾何需他人了。

突发事件处理好,不可急躁迎头搞,冷静沉着多思考,心身平安没事了。

正视疾病心情好,药疗食疗与神疗,生老病死人之道,自然规律莫忘了。

洛阳网
www.lyd.com.cn

买车看车,上洛阳网汽车频道,
信息真实,最具参考价值



天天击掌蹬脚 终生不显衰老

俗话说“天天击掌蹬脚,终生不显衰老”,确实是有医学根据的。

首先,手部经络穴位十分丰富。研究表明,拍击手掌不但能健脑益智、增强记忆力、消除疲劳、提高思维能力,还可辅助治疗末梢神经炎、手部麻木疼痛、高血压、脑血栓后遗症、失眠、上肢关节炎、便秘、更年期综合征等常见病。其次,脚被认为是人的“第二心脏”,有几十个与脏腑或器官相对应的反射区,且分布大量神经末梢。因此,常蹬脚,不仅有助于下肢血液循环,还能调节神经活动、延缓衰老,使脚、腿和大脑感到轻松舒畅,并有改善头晕头痛、提高记忆力的效果。

专家建议,击掌时需全身放松,两手掌心相对,击掌力度适中,动作宜缓慢,连击20~30次即可。蹬脚时,行走、坐位、卧位均可进行。行走时,动作轻柔,边走边蹬;坐位时,先提起左脚,向前缓缓伸直,脚尖向上,当要伸直时,脚跟稍用力向前蹬出;在平躺姿势下的蹬腿动作更有利于促进血液循环,先做勾脚动作,这时小腿肚会有紧绷感,然后做伸直脚的动作,这时脚背会有酸痛感,交替做两三分即可。(养生主)