

养生人物

□ 记者 杨寒冰 通讯员 王占国 文/图

最牛的老婆婆张其娃

90岁的张其娃略带一点传奇色彩:71岁登山,80岁上普陀山,88岁去卧龙岗。

牛吧?来,带你认识一下这位老婆婆:看气色——健康红润,有光泽;听声音——底气十足,无颤音;观面相——皱纹不多,肌肤紧,眼睛微花,耳朵不聋,步履稳健,不需拐杖。老太太最大的特点是:闲不住,爱劳动,喜欢旅游,不挑食。

忙忙着就不歇着

张其娃家住洛龙关林镇关林村。她每天早上5点钟起床,洗漱完毕后,到关林庙前的广场散步,400米一周的广场,每天早上她都要转上两三圈。

在自家院的树窝里,绿化带里,张其娃都种上了菜苗。一有空,她就去给菜苗松土、浇水。浇水的时候,张其娃总是一手掂个大水壶,一手掂个小壶,双壶齐下给菜苗浇水,那利落的动作,毫不逊于年轻人。

力所能及的活儿,张其娃全都自己做,她不仅洗自己的衣服,还帮着孩子们择菜、洗菜,洗碗、刷锅。2009年年底,她一个月得了两个重孙子,在儿子、儿媳忙得顾不上来的时候,张其娃就帮着他们带孩子。阳光好的时候,张其娃会抱着重孙子去晒太阳,常惹得周围邻居过来观看:“啧啧,90岁了,还能带孩子呢。”

不服老常旅游

张其娃有几个好姐妹,她们经常结伴出去旅游,并且拒绝年轻人为了她们保驾护航。

张其娃71岁的时候和这几个姐妹去了华山。她们天不亮就开始爬山,用了一天时间爬到山顶,在山上停留了一晚,第二天一大早就下山。

下到半山腰的时候,碰到一个小小伙子坐在路边吃东西。小伙子看到张其娃还是个小脚老太太,就带着疑问的口气问:“大娘,你也爬到山顶了吗?”张其娃点点头表示肯定。小伙子忽然站起来说:“本来不想

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



爬了,想回去,但今天我一定要爬到山顶,爬不上去我对不起老大娘。”

80岁的时候,张其娃准备去普陀山,遭到了家人的反对,毕竟她年龄不小了,怕出意外。没想到,反对无效,张其娃跟个孩子似的,约上老伙计趁着天不亮,偷偷地出发了。爬了普陀山,她们又上了武当山,然后高高兴兴平安回家了。

88岁的时候,她又和老姐妹们包了一辆车,去了南阳卧龙岗,参观武侯祠,拜了诸葛亮。

除了去外地旅游,张其娃还常自己坐公交车去市区逛街,到白马寺烧香。她说,常出去转转,心里头美着呢。

不挑食啥都吃

“俺妈昨天吃了3个这么大的包子。”采访当天,张其娃的儿子告诉记者。再看他

用手比划包子的大小,跟平常市场上卖的馒头差不多。

“孩子们待我都可好,我这心里宽,不生气,所以啥都能吃。”张其娃说,面条、饺子、米饭,家人做啥她就吃啥。

儿子开酒楼,有时候家人忙,顾不上回家做饭,张其娃就自己在家擀面条或烙饼吃。

张其娃对豆类非常偏爱。她经常去市场,买回来红豆、绿豆、豇豆等,在熬粥的时候,撒一把进去,各种豆子轮换着吃。为了让老人的消化更好一点,孩子们给张其娃订了酸奶,让她每天喝上一瓶。

前段日子,村里组织长寿老人体检,张其娃的各项身体指标都正常,没有一项超标。

张其娃开心地说:“闲不住,多活动,孩子孝顺,心底宽,别想杂事,别找事,人的身体自然就好。”

养生之道

阳气生发 适当春捂

立春位居二十四节气之首,表明春季从这一天开始。过了立春,万物复苏,大地生机勃勃,草树开始萌芽,一年四季从此开始了。

雨水节气的特点是冬去春来,湿度逐渐升高,加上冷空气活动仍较频繁,所以早晚仍然较冷。雨水节气因为雨水增多,空气湿润,天气暖和而又不燥热,更加适合万物生长。

中医认为春属木,与肝相应,所以,春季养生主要是护肝。护肝要从心情着手,使心情舒畅,防止“肝火上升”。

养生原则 从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”。

养生关键 春季是冷空气活动频繁之季,所以要适当“春捂”。

过了立春白天渐长,气温上升,日照、降水也逐渐增多。民间有句谚语说:“立春雨水到,早起晚睡觉”,说明人们经过秋冬养生,到了春天开始劳作了。

春季养生也要顺应春天阳气生发、万物始生的特点,逐渐从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”,注意保护阳气。

立春以后,天气仍然干燥,补充水分也是很必要的。

饮食调养 春季阳气初生,应该吃些辛甘发散之品,不宜吃酸收之味。因为酸味入肝,具收敛之性,不利于阳气的生发和肝气的疏泄,饮食调养要投脏腑所好。

饮食宜忌

宜 多食辛温发散的大枣、豆豉、葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等。

忌 辛辣之物。(养生网)



洗漱也养生

我国的民谚中有“冷水洗脸,美容保健;温水刷牙,健牙固齿;热水泡脚,胜吃补药”的说法。

天冷的时候,面部皮肤由于受冷空气刺激,毛细血管呈收缩状态,用热水洗脸,会感觉暖和舒适,但是,一旦热量散去,毛细血管又会恢复原状,这样一张一缩,易使人面部皮肤产生皱纹;而用冷水洗脸,则可有效地改善面部血液循环,增强皮肤弹性和御寒能力,预防感冒等病症。

用温水刷牙会使齿缝内的细菌和食物残渣得以清除,达到护牙洁齿、减少疾病之目的。日本医学专家对牙齿生态的调研显示,刷牙的水温在35℃~36℃为适宜,水温过热或过冷都会刺激牙齿和牙龈,引起牙龈出血和疼痛,甚至会导致牙周炎、牙龈炎及口腔溃疡等病症。

用热水泡脚的作用就更大了,脚部受凉会引起鼻咽活动减缓而导致防病能力下降。用热水洗脚,尤其在睡前用60℃~70℃的热水泡脚,可舒筋活络,活血化瘀,促进全身气血运行和新陈代谢,若在泡脚的同时,再对足心穴位进行自我按摩,还有消除疲劳,促进睡眠,祛病强身之功效。

(养生主)

我悟健康

养生金字塔

□ 赵庆竹

我对养生的感悟是:养,即疗养、补养、护养;生,即生命。养生,即疗养、补养、护养生命。

根据自己的养生体验,我总结出“养生金字塔”,可分七层:

知识——养生站立的基石

方法——养生攀登的阶梯

实践——养生消化的脾胃

感悟——养生质变的升华

自卫——养生免疫的卫士

创造——养生芬芳的硕果

奉献——养生最高的境界

知识是养生站立的基石。洪昭光教授说:“很多人不是死于疾病,而是死于无知。”知识是力量,是财富,特别是养生

方面的知识,人人都应学一点。我的感悟是:长者学点医,感悟养生理。健康金钥匙,握在己手里。有病能自调,助人一臂力。福海寿南山,举家都受益。

方法是养生攀登的阶梯。养生的方法有很多,如阴阳养生、五脏养生、体质养生、气血养生、穴位养生、经络养生、太极养生、气功养生、饮食养生等,不一而足。

实践是养生消化的脾胃。中央人民广播电台《养生大课堂》有句名言:“知而后行,是健康行动的要领。”我视其为座右铭,坚持理论和实践相结合,化知识为能力,在养生方面起到事半功倍之效。

感悟是养生质变的升华。我乃好道

情之人,几乎每天都被国内外或身边的事所感动,因受到感动而觉悟或醒悟。

自卫是养生免疫的卫士。人的养生自卫能力就是免疫力,我对养生自卫能力感受颇深,就写了首《自卫歌》:“疾病是战犯,病痛是炮弹,侵犯我身心,威胁我安全。免疫是防线,守卫我边关。养生肾为本,气血攻坚关,击溃敌侵犯,五官笑开颜。”

创造是养生芬芳的硕果。我把文学创作的方法运用到生活中的领域,创作了“养生金字塔”。

奉献是养生最高的境界。我的方法就是把在养生方面获得的感悟,恭敬地奉献给大家。