

养生人物

王雪平 96岁还好忙

□ 记者 崔宏远 通讯员 王占国 文/图

近日,记者走访了家住关林镇镇北路社区的寿星王雪平老人。老人已经96岁了,却面色红润、精神饱满,每天依旧下楼到院子里散步健身。问老人有何长寿秘诀,她爽朗地说:“手脚勤快点,心里想开点,生活规律点自然能长寿。”

勤快点

“老人身体这么硬朗,和她一辈子辛勤劳作有关。”王雪平的儿子介绍,老人自幼生活在农村,年轻时下地干活、操持家务,里里外外是一把好手。年纪大了,生活条件好了,老人依旧喜欢忙不停。

一般老人到90多岁早就在家颐养天年了,可老太太至今仍坚持自己洗衣服、缝衣服和收拾房间,怎么劝都不行。只要是她自己能干的,谁都拦不住。老人特别喜欢干净,家里的沙发、茶几、床,不管哪儿有点乱,老人都一定要收拾得整整齐齐的,就连看到楼道里有张废纸她也要捡起来。老人每天起床后都会先好好整理头发衣服,一定要弄得利利索索才会出门。

每天吃过早饭,老人就会下楼到院子里散步串门,和一些差不多年纪的老姐妹聊家常,有时还要帮手脚不灵活的姐妹缝缝衣服,做做针线活什么的。

“我这一辈子得过最严重的病就是感冒,而且没吃药就好了。勤快点身体好。”老太太自豪地说。

想开点

王雪平在院子里是出了名的心地善良、乐于助人的人。88岁那年,她看



到院子里没有公用的扫帚,于是就用老家地里种的扫帚苗做了十几把扫帚送给了邻居们。王雪平告诉记者,她从来不与别人拌嘴吵架,很多烦心事笑笑就过去了。“老年人千万不能认死理、钻牛角尖,再难的事想开点就过去了。”心宽或许是她长寿的又一秘诀。

雪平还特别喜欢和年轻人聊天。她告诉记者,老年人和现在的年轻人想问题有很大的不同,年轻人知识丰富,常和年轻人说说话感觉能学到很多新东西,能让自己的心不老,再聊聊如今的好日子,感觉一天天乐呵呵的。

作息规律点

每天早上起床后,王雪平都要先做

一套自编的拍手操。先是双手向前伸平,掌心相对击掌30次。接着是把手放在颈后,击掌30次。最后是双手轻轻拍打头部和颈椎30次。

饮食方面,王雪平老人从不挑食,粗粮细粮、各种蔬菜她都都喜欢。她每天早饭大多是一杯牛奶两个鸡蛋。午饭,面条和米饭换着吃,经常吃蔬菜。晚饭以米汤为主。老人的作息时间也很有规律,每天早上8点起床,晚上7点睡觉,中午午睡1个小时,雷打不动。

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

老年人散步有讲究

散步是一项最常见的运动方式,既安全又易行,但是散步也有讲究。

普通散步法 速度以每分钟60步~90步为宜,每次20分钟~30分钟。适合患冠心病、高血压、脑出血后遗症、呼吸系统疾病的老年人。

逍遥散步法 饭后缓步徐行,每次5分钟~10分钟,可舒筋骨、平血气,有益于调节情绪、醒脑养神、增强记忆力。适合大部分老年人。

快速散步法 散步时昂首挺胸、阔步向前,每分钟走90步~120步,每次30分钟~40分钟。适合慢性关节炎、胃肠道疾病恢复期的老年患者。

定量散步法 即按照特定的线路、速度和时间,走完规定的路程。散步时,以平坦路面和爬坡攀高交替进行,做到快慢结合。对锻炼老年人的心肺功能大有益处。

摆臂散步法 散步时,两臂随步伐节奏做较大幅度摆动,每分钟60步~90步。可增强骨关节和胸腔功能,防治肩周炎、肺气肿、胸闷及老年慢性支气管炎。

摩腹散步法 散步时,两手掌旋转按摩腹部,每走一步按摩一周,正反方向交替进行。每分钟40步~60步,每次5分钟~10分钟。适合患慢性胃肠疾病、肾病的老年人。

倒退散步法 散步时双手叉腰,两膝挺直。先向后退,再向前走各100步,如此反复,以不觉疲劳为宜。可防治老年人腰痛、胃肠功能紊乱等症。(尚芭)

我悟健康

像野菜一样顽强

□ 李群娟

周末加班,老公从家里给我捎过来一碗菜,是用构树花拌了面粉在笼屉上蒸熟,再调以蒜汁和麻油做成的,吃在嘴里味道嫩软清香,被我一扫而光。

不吃野菜的春天就不像春天了。在我心中,春天就是从吃白蒿菜开始的。

刚立夏春,不管是干旱少雨还是严寒未退,田坂的枯草棵间或麦垅之上,便会冒出一一些绒绒灰绿、漂亮的羽状小叶片像蒙着未化的霜,摘下一叶来嗅,有微苦的芬芳的药香,这就是白蒿菜了,宜采来拌面清蒸,有护肝解毒之效。随着春意日浓,接下来的日子,可以陆续吃到凉拌蒲公英、荠菜饺子、香椿炒鸡蛋、野小蒜面条、马齿苋菜饼、柳芽儿和皂角芽烤饼,另外有碧绿的面条菜、野苋菜、灰灰菜、薄荷草等等,最后是香甜的洋槐花与榆钱儿,一路青枝绿叶地吃下去,夏天就来到了。

不吃野菜的春天会觉得没有滋味,嚼了草茎、草根,人与自然又贴近了几分似的心情畅快。

野菜不仅含有人体所必需的营养成分,而且植物纤维更为丰富,有的野菜维生素、矿物质含量比栽种的蔬菜高几倍甚至几十倍。在丰富餐桌的同时,它还是防病治病的良药。春天人心易生躁气,养生又重在养肝,躁气致怒伤肝,所以这是养生学家非常重视的季节,而有针对性地选择食物是有必要的。野菜多有清心、解毒、凉血、养肝等消躁功能,吃了颇有裨益。

采野菜本身也是很好的健身之道。劳动过程中能活动腰腿,大量消耗热量。再极目远眺,看四野一片新绿,只觉心旷神怡,天地无限宽广,无论有多少压力和郁闷,都能回归于平和宁静。

这时候,手拈一棵亲手采得的野菜,也不妨想想它的品格,野菜并不在意是否被谁重视,被谁呵护,只为天地有好生之德,一点薄土,几滴雨露,就能让卑微的生命长出葱茏的绿意,生命如此顽强,又如此有用,我们人类,亦当如是。

寻医问药

打呼噜 慢性咽炎 告诉你一个祛除的偏方

深圳消息:深圳王女士因打呼噜猝发心脏病和脑溢血,经抢救无效死亡。

有关专家指出:打鼾=呼吸障碍=呼吸衰竭=猝死。

打呼噜是影响身体健康的重大睡眠疾病,不仅影响心、脑、肾等人体器官,导致呼吸不畅、暂停,心脑血管缺氧,造成高血压、脑溢血、生理功能衰退、老年痴呆等疾病,严重者导致脑中风,心肌梗死等恶性事件。

由中国中医药协会历经5年研制的国家保护品种【止鼾清咽茶】上市,我市金谷园路百草大药房业已引入。大家可咨询65669448。

【止鼾清咽茶】中特有的活性因子“冬凌草甲素”,直接作用于咽喉,将软组织及黏膜的毒素彻底清除,疏通扩大鼻咽腔,快速清除咽喉水肿,纠正咽部狭窄,呼噜、咽炎随之消失。每天2~3次,轻松告别呼噜,家人不烦,并发病没有,血压不高,还等什么? 3~6盒:轻松入睡,气流顺畅,鼾声减弱,胸闷、心悸减轻;1~2周期:鼾声消失,呼吸平稳,睡眠香甜,乏力倦怠感消失,生理功能提高,心律、心肌供血正常;白天嗜睡,晨起头痛、头晕、口干等症消失。

手脚麻木 治一个好一个

“老伴开始只是手脚麻木,怎么突然瘫痪了呢?”很多偏瘫患者都有类似的经历:持续手脚麻木初期没太重视,越来越重,直到有一天突发瘫痪,后悔莫及!

国内首个专治手脚麻木的高科技准字生物贴大风肽上市后,已由我市七里河开心人大药房引入。其组方科学,配伍合理,所用药材纯正地道,国际先进的“生物醇技术”完全保证了药物有效成分的活性,使每一贴都具有高度的药效,穴位直接给药,药物24小时不间断发挥作用。大量的临床验证表明,高科技生物贴大风肽对于手脚麻木(如因中风偏瘫、糖尿病、高血压、神经炎以及颈椎病、腰椎病等引起)、四肢无力、肌肉萎缩、肢体运动障碍等症状,1周期麻木减轻或消失;2~3周期康复,被用作治愈手脚麻木的专用药物。详询:61522588。

治疝气 无需手术

疝气俗称小肠串气,常见于腹股沟部及阴囊有可复性包块。在咳嗽、便秘及负重等使腹内压力增高时,使小肠大网膜等脏器掉入阴囊,严重时发生嵌顿,造成肠梗阻,如治疗不及时可危及生命。治疗疝气的传统方法是手术。而手术不但费用大,手术过程中还可能损伤脏器或感染伤口,所以医学界一直在寻求用药物治疗法来代替手术。

现在,这一愿望终于实现了,唐龙【济生橘核丸】(国药准字Z62021304)是由甘肃兰州大宝药业数十位专家潜心研制,采用美国先进的超低温凝析粉碎提纯工艺,使其有效成分高,易于吸收,充分保留了药物中有效成分和生物活性物质,是治疗疝气的专用药。它的治病机理和疗效被医学界广泛认可,一举打破了手术及保健用品治疝气给患者带来的痛苦与不便。服用后,药物以离子状态分布于病变部位,能迅速使疝气内容物自然回缩,恢复到腹腔内原有正常部位;促使疝气环闭合、增强韧带紧张性,防止疝内容物反复突出导致的严重后果,达到标本兼治的目的,被称为“不开刀治疝气”的好药!纯中药浓缩剂型,安全高效,同样适合儿童服用。

据悉,唐龙【济生橘核丸】已在我市七里河开心人大药房专销,一次购买一个疗程免费送相配套的专用“疝气袋”,对于坠物较多或者病程长的患者,利用独特秘方的神秘中药“疝气袋”相辅助,可以达到内外兼治、快速治愈的目的。

可咨询:65532553