

名人 养生

□ 记者 崔宏远 文/图

朱心亮：养生十二字诀

在关林镇皂角树村，记者见到86岁的朱心亮老人时，他正坐在椅子上看书。见有人到访，他忙起身笑吟吟地打招呼。这位老人精神矍铄、面庞红润，浑身透着利索劲儿，而老人敏捷清晰的思维和流畅的表达，更是让人刮目相看。

谈及养生之道，朱心亮认为，只有“老有所好、老有所聊、老有所想”才能益寿延年。

“刚退休那会儿，整天不知道要干什么，烦闷得很。”朱心亮说，突然闲下来了，反而感觉特别疲惫，干什么都不从心。他意识到该做些改变了，就开始寻找感兴趣的事做。

“老有所好”就是要寻找自己生活中的兴趣点。朱心亮告诉记者，老年人总感到闷闷不乐或浑身难受，大多是心理作怪，只要多做些感兴趣的事，就能在体验成就感的同时摆脱抑郁，愉悦身心。

兴趣爱好是老年人最好的朋友，朱心亮建议老年朋友，要根据自己的性格特征选择爱好，如好动的老人可以练剑、游泳，好静的可以练字、下棋或作画等。朱心亮说他的爱好是打太极拳，



有时也练练剑。健康的兴趣爱好不仅可以陶冶情操，还能促进血液循环，加快新陈代谢，有利于提高身体素质。

“我可不赞成老年人整天闷在家。”谈起“老有所聊”，朱心亮说，老年人最容易产生孤独感，一个人在家容易想起一些痛苦、不愉快的事，这样必然会影影响健康。退休后的老人

应主动结交一些兴趣相投的老伙计，经常在一起海阔天空地聊聊天，能消愁解闷，自然越活越年轻。同时，大家在聊天中还能分享一些有价值的信息，及时宣泄不良情绪，有利于身心健康。

朱心亮认为，“老有所想”就是要多动脑筋，这对上了年纪的老人来说尤为重要。人们

常说“精神不老，青春常在”，就是说即使身体老了，但仍有健康的思维和充满活力的心态，你就仍然是年轻的。朱心亮告诉记者，他喜欢边读书边动脑思考。书可以陶冶情操，培养积极向上的心态，读书的过程就是净化心灵的过程。特别是对于老年人来说，多读书看报、勤思考可以不断更新观念，让自己跟着社会一起发展。或许正是这种“老有所想”、勤于动脑的积极心态，让86岁的朱心亮仍思维敏捷吧。

另外，朱心亮的健康还与作息规律、饮食重营养不无关系。他每天早上6点半起床，晚上9点睡觉，雷打不动。一日三餐，他从不挑食，且特别注意营养搭配。他每天早上都要吃一个鸡蛋、一碗粥，中午吃甜面片搭配些时令蔬菜和肉类，晚饭则常是一碗粥、一个馒头。

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

让你生病的6个习惯

习惯决定健康，有时也“物极必反”。美国雅虎女性网近日发布了美国健康医学专家艾丽卡·舒尔茨博士列出的“让你生病的6个习惯”。

不晒太阳

研究发现，晒太阳可以提高免疫力，有效预防骨质疏松、前列腺疾病、手足口病以及癌症，而不经常晒太阳，则可能导致这些疾病。

使用抗菌肥皂或洗液

细菌虽然会让人生病，但是它同时还能“刺激”人体自身的防御系统健康发展。过于迷恋抗菌肥皂或洗液的功效，会削弱身体的抗菌能力，导致皮肤过敏。而一项最新的科学研究也发现，人在婴幼儿时期的成长环境如果过于洁净，将影响其免疫系统的发育，成年后更容易患心脏病等疾病。

睡得太多

长期睡眠超过9小时的人容易患心脏病、糖尿病等疾病，其实每天睡眠保证7小时~8小时，就足以支撑一天的工作了。

依赖空调

整日吹空调会增加感染细菌和病菌的概率，尤其是呼吸系统疾病和过敏。建议每隔几小时开窗通风或外出散步，呼吸新鲜空气。另外，使用空调前，应该用温肥皂水清洗过滤网。如果用的是中央空调，而窗户又无法打开，应该用加湿器，并且经常出去走一走。

吃有机食物

有些有机食物加工程序有很多，可能加进去不少添加剂，建议在购买前看清标签内容。食物不见得“有机”才健康，应该选购成分简单、低糖、低盐和加工程序少的食物。

运动过量

有氧运动没必要每天做30分钟~45分钟，否则对关节的伤害会很严重。应该每隔一天进行一次，并与瑜伽、普拉提、散步和力量训练相结合。（养生网）

养生谣

饮食适度，起居有常，顺乎自然，心情舒畅；早晨叩齿四十九，人到老年好牙口；饭前开怀大声笑，活动肠胃胜吃药；天天摩面天天笑，人到老年皱纹少；早晚揉眼三十下，人逾古稀眼不花；金唾玉液肚里咽，脾健肠健胃也健。（养生主）

养生之道

初夏适宜多撞背

如今在公园里，经常能看到一些中老年朋友以背撞墙或撞树，说是撞背养生，能达到强身健体的目的，那么撞背真有这样神奇的效果吗？

背部与健康关系密切

中医学认为，背为阳，腹为阴，人体背部分布的基本上都是人体的阳经，其中督脉、足太阳膀胱经尤为重要。督脉沿脊柱分布在腰背部正中，它能总督一身阳脉，蓄积气血，以备全身经

脉之用。解剖学也表明，在背部脊柱的两旁，分布着一些调节内脏的自主神经节，这些神经受到异常的刺激会出现内脏功能失调。

由此可见，人体的背部是很重要的部位，刺激背部的经络和穴位，对内脏功能的调节起着比较重要的作用。

撞背能提升阳气

在人体背部进行有节律的拍打、敲击，能提升阳气，有利于

人体气机顺畅，使人体的脏腑功能更加协调。尤其是春夏季节，人体气血运行更为顺畅，趋向于体表，撞背、敲背等锻炼将人体阳气从体内引向体表，能使全身气血通畅，符合天人相应的养生法则，适合气血运行不畅的中老年人。

古代自我推拿的功法里就有一项撞背功，具体操作的方法和大家在公园里的做法差不多：双足与肩同宽，背对墙壁站立，相隔20厘米~40厘米，全身放松，身体后仰，用背部

撞击墙壁，用力适度，借撞击的反作用力使身体回复直立；撞击下背部时，上身适当前倾，使下背部略向后突出，然后进行撞击；撞击时意念贯注于背部，使气集中于腰、肩、背之间，撞击100次左右。

需要提醒的是：撞背健身最好先明确颈、腰、背没有明显疾患，运动时需要掌握一定的时间和强度，不可过量，部位也不能太高或太低，如感觉不适，则应及时停止，请医生帮忙诊治。（人民网）

我悟健康

看看花也健康

□ 李群娟

今年春天紫藤花开的时候，我们单位的廊架上，挂满了一嘟噜一嘟噜的花，芳香四溢，蜂忙蝶舞。每次经过我都会刻意绕路，穿花架而行，在阵阵微风中陶醉，暗想生活如此美好。

古时候，有位佳人得了病，医生给她开的“药方”是闻遍百花的香味儿。于是，家人就把各种奇花异卉置于她的闺房，让她天天在花丛中与女伴们一起做针线。佳人望着美丽的花朵，闻着馥郁的花香，与女伴们说

说笑笑的，十分开心，不久就痊愈了。

这位佳人得的不过是抑郁症吧。读过《牡丹亭》的人都知道，大好春光里，久居深闺的杜丽娘想到花园赏赏花也不容易。旧时代谨严的家风，使年轻女子都过着非常单调的生活，青春期的躁动与刻板的生活方式产生强烈冲突而又得不到宣泄的情况下，难免会抑郁成病。

花卉除了给人以视觉上的

审美享受，或浓或淡的花香还是一剂保健良药，使人怡情、醒脑、安神、祛病。科学认为，花香中的稀类物质，被人吸入肺部，能刺激气管，促进气管纤毛运动，加快血液循环的速度，从而起到增进食欲、增强机体功能的作用。

西班牙等国常用赏花疗法治疗心理紊乱病症。医生每天有意识地带领病人去花园赏花，使病人在不知不觉中克服急躁情绪，消除心理紊乱。我国

也有“乐花者长寿”、“常在花间走，活到九十九”等谚语。研究发现，从事园林工作的人往往很少得癌症，而且平均寿命比一般人长，可见赏花能益寿。

刚刚立夏不久，莫道绿肥红瘦，晚牡丹仍娇艳，芍药药正妖娆，香月季花枝俏。与花相近相亲的愉快，皆非看图片与影像可以体会得出，只有身临其境，方能感悟其妙、其美、其奇。去吧，去吧，希望健康的人，快去看看吧！