

养生人物

□ 记者 朱娜 文/图

# 岳素芳：忙并快乐着

有的人退休后感到寂寞，可岳素芳从来没有这种感觉，她反而比退休前更忙。她说，只有忙碌的时候，她才是快乐的。

## 退而不休， 实现晚年新价值

岳素芳年近60岁，家住老城区。她退休前是一个体育教师，喜欢各种体育运动，篮球、田径、排球、武术等。退休后被洛阳师范学院聘任为武术副教授。她一头齐耳短发，经常穿一身运动衣，走起路来一阵风。

“很多人退休后感到空虚、寂寞，可是我没有半点这种感觉。”岳素芳说，因为她退而不休，退休后甚至比上班时还要忙碌。每天6时30分起床，外出打太极拳锻炼身体；周一至周六，19时30分至21时30分，在各个练功场教太极拳；周日半天时间，辅导学生练太极拳；每周有8节武术课。此外，她多次带队到香港进行武术比赛，并担任国际武术节裁判等。

岳素芳每天都这样忙碌，她从来没有因忙碌而觉得辛苦，更没有因忙碌而烦躁。每当岳素芳来到练功场时，学生们都和她开玩笑、拉家常，谁家有不顺心的事都要和她说说。岳素芳看着跟



她练习太极拳的学生们身体一天比一天好，她心里十分高兴。她给大家带来健康和欢乐的同时，自己也锻炼了身体。

岳素芳说：“退休前为了工作而忙碌，退休后可以做我喜欢的事情。我的晚年生活很充实，实现了新的人生价值。”

## 内外兼修， 保持豁达乐观心态

练武之人讲究内外兼修。

岳素芳认为，练武术不能只注重一招一式，也要注重提高自己的内涵，始终保持豁达乐观的心态。

生活中难免碰到不顺心的事情，岳素芳从来不把它们放在心上。如果事情已经过去，自己再提起或不断想起，就是增加自己的烦恼。“与其坐在家里烦恼，不如出去练一套武当剑。”岳素芳说，一套武当剑练完，她浑身舒服，所有的烦恼被抛到脑后。如果憋在心里很难受，不妨平心静气地向

对方说出她的想法，双方共同解开这个疙瘩。

## 面色红润因有两妙招

岳素芳虽然年近60岁，可她的皮肤光滑、面色红润，似乎岁月没有在她的脸上留下太多的痕迹。莫非是她用了什么高级护肤品？“我从来不用啥护肤品，一年四季就用大宝SOD蜜。”岳素芳笑着说，不过，她真的有两个护肤妙招。

**梳头熨面** 十指插在前额的头发里，慢慢滑向头后方。当十指滑至后颈部时，大拇指留在后颈部，其余的手指由下往上推压面部。此动作每天可反复做，每次20遍，可促进面部血液循环，预防老年斑等。

**闻拳** 可在早晨或空气清新处，右手握拳状，由下向上迅速放到鼻子处。然后，深吸一口气，慢慢将之咽下。吸收大自然的新鲜空气，把大自然的精华吸进体内，调整内脏机能，促进新陈代谢。

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

# 中老年人不宜长时间做同一动作

骨关节炎又名骨性关节炎、骨关节病、增生性关节炎或退行性关节炎，俗称骨质增生、骨刺，以关节软骨退变、损伤及骨增生为特点。属于中医学“骨痹”、“腰腿疼”等病症范畴，年龄、肥胖、炎症、遗传因素等都是本病的致病因素。本病多发生于中年及老年人，以负重关节和动关节发生率较高，如脊柱、髌、膝、指关节。其中膝关节是人体结构最复杂的大关节，它既需灵活又需稳定，发生骨关节炎的机会较多。

其常见体征为关节肿大、触

痛、关节摩擦音(即活动时发出响声)、畸形和功能障碍。本病无特异的实验室诊断方法，膝关节的X光是重要的诊断手段。X光的征象有：关节间隙变窄、软骨下骨质硬化、关节缘有骨赘(骨刺)形成、骨变形等。

俗话说“人老先老腿，腿老先护膝”，本病是一种慢性退行性疾病，目前尚不能彻底治愈。中医提倡“未病先防”，预防膝关节骨性关节炎，必须从年轻时做起，应注意以下几点：

①保持正常体重，体胖者必

要时减肥，减少膝关节的负重；②避风寒湿，注意关节保暖，避免关节外伤；③保护关节的功能位置，关节伸屈时勿使肌腱、韧带和关节本身受到过度牵扯、摩擦和挤压；④不要长时间做同一动作或使关节固定于同一姿势，避免做不易停止的动作或节奏过快的动作，当出现疼痛时应立即停止关节动作；⑤避免关节的过度负荷，尽量不穿或少穿高跟鞋。有关研究证明，穿高跟鞋的女性，膝关节负重压力是正常人的3倍，穿高跟鞋下楼时，膝关节的压力为常

人的7~9倍。膝关节骨关节炎患者在急性炎症期，应禁止锻炼，少走多坐。待炎症消退后，可选择对关节冲击小的柔和运动，由病人自动锻炼，循序渐进，包括增加关节活动度锻炼、增强关节周围肌力锻炼及增加耐力锻炼，如散步、股四头肌锻炼、游泳、打太极拳等，以改善关节功能，促进康复。另外注意服用维生素A、C、E及补充维生素D等，对骨性关节炎也有一定的预防作用。

(人民网)

我悟健康

# 健康也是一种隐私

□ 李群娟

说起隐私，一般会想到心理、情感方面。其实健康又何尝不是？只是这种隐私权尚未被世人所重视。

人食五谷杂粮，难免偶有疾患。当事人自愿公开无可厚非，经由其他渠道被粗暴地泄露、传播，则有侵犯与不尊重公民权利之嫌。

新医改方案中提出，将逐步在全国建立统一的居民健康档案。结果社区卫生服务人员上门建档时，就遭遇了居民因担心隐私泄露而产生的忧虑与

排斥，说明公民对隐私的保护意识也在提高。

医疗部门是健康隐私的泄露源头之一。平日里，我们也有以关怀的名义打听别人健康状况的习惯以及不经意中转述别人健康问题的行为。在单位，体检表是公开的，结果出来后，一些职工的敏感性疾病，常会插上翅膀，口口相传，人尽皆知。这里边，虽有善意的同情和关怀，但好奇、兴灾乐祸与歧视的心理也未尝不掺杂在内，从而给患者带来

更多烦恼、压力甚至心理伤害，等于是往别人伤口上撒盐。

健康隐私问题在没有明确受到法律保护的情况下，需要靠道德来维系。知悉实情却不到处传扬，是公民修养与素质的体现。至于别有用心、夸夸其谈，更属一种恶意行为。现实生活中，称生理缺陷者为“瞎子”、“瘸子”，称糖尿病患者为“老糖”等，都不乏其人。竟不知，“扬人恶，即是恶”，传扬者是应该

内疚的。对患者来讲，健康状况是否保密凭个人意愿，讲出来，他人的安慰与同情可以缓解心理焦虑，有时也能获得实际的帮助。但特定场合，你其实同时在传达一种对自己不利的信息。比如说，心脏有毛病了，你还能胜任目前这种压力较大的职务吗？上司那担忧与不信任的眼光射来，足以让想干一番事业的你，脆弱的心脏再“扑通、扑通”多跳动十来下。

## 光脚养生的小招数

除了光脚走路和跑步，你还可以根据自己的需要尝试下面这些光脚养生的小招数，既能缓解腰酸背痛，缓解一天的疲劳，又能排毒减肥，效果真的不错哦！

### 减肥排毒：边看电视边踩黄豆

这个非常适合初试者，在沙发前辟出一小块地面铺上黄豆，每天看电视的同时光脚在上面踩15分钟，因为黄豆大小适中，对穴位的刺激也相对柔和，可以相对轻缓地促进新陈代谢，排毒和燃脂双管齐下。不过需要提醒的是，当你太饿或者太饱的时候都不要做，做完后立刻喝杯水，排毒效果会更好。

### 缓解腰酸背痛：光脚滚网球

背和脚看上去虽然离得很远，但足底肌膜、小腿肌肉与背部及颈部肌膜都有关联，如果你常常腰酸背痛，可以试试把网球或者高尔夫球放在脚底，从脚趾到足跟缓慢滚动按摩二至三分钟，就能舒缓背部肌肉紧张和疼痛的症状。



### 关节更灵活：练习踮脚走路

分别用脚尖、脚跟、脚内侧、脚外侧走路，能锻炼到小腿不同部位的肌肉，增强肌肉力量与关节稳定性，预防日常出现的踝关节扭伤的情况，但在初期练习时一定要小心，可以先扶住一些东西，熟练后再慢慢放开。

### 加强肠胃功能：多活动脚趾

根据中医经络理论，胃经通过脚的第二趾和第三趾之间，管脾胃的内庭穴也在脚趾的部位。如果你的胃肠功能较弱，不妨经常锻炼脚趾，比如练习脚趾抓地，或者是用二趾或三趾夹东西，对经络形成刺激，持之以恒，胃肠功能就会逐渐增强，消化不良、便秘或腹泻等症状将会得到改善。

### 美肤祛斑：丝瓜络摩擦脚心

日本东京大学竹之内教授研究发现了一种易行有效、无须花钱的按摩脚心美容法。通过适当地刺激脚底，就能够刺激到肾上腺，促使肾上腺分泌激素，激发皮肤细胞的活力，增强其新陈代谢，减少色素沉淀，从而使得肌肤白皙而富有弹性。这种脚心美容法简便易行，每天洗脚后，用丝瓜络之类的天然植物用力摩擦脚心，也可在临睡前两脚互相摩擦脚心，直至发热为止。(新浪网)