

养生人物

□ 记者 杨寒冰 文/图

# 张雅堂：勤于锻炼 讲究饮食

张雅堂,1932年生,按照中国人爱说虚岁的习惯,今年他该过80大寿了,然而他的外貌、神态远没有80岁人的“沧桑”。他老伴儿说:“张雅堂上公交车,很少有人给他让座位。”

## ○身体需要 爱上锻炼

张雅堂退休前在教育系统工作。1967年,35岁的他得了腰椎骨质增生,3/5的腰椎都有增生,不能久站,无法久坐。除了腰椎,他的肩关节、肘关节、膝关节等也有不同程度增生,为求医,他曾到北京看病。

1976年,44周岁生日还没过的张雅堂患了心脏病,因病情突发,晕倒过一次。

痛风病也来纠缠他,发作时,他疼痛难忍。

身体屡出毛病,怎么办?张雅堂决定好好锻炼身体。他主动找老中医咨询,并留意报刊上有关养生的知识,不断学习,勤于锻炼。

## ○改良方法 治疗腰疾

“上下左右,以痛为命”。张雅堂说,有些人哪痛就按哪,其实有些位置也要按。比如,左胳膊某个地方疼,不要只按摩这个地方,右胳膊对应的位置也得按摩,左腿相对应的位置也需要进行按摩,这样才能治疗效果好。

张雅堂常常改良按摩方法,使其达到更好的效果。

比如,腰部按摩,用手按摩力



张雅堂和老伴儿

量不够,按不了几下,胳膊就困了。怎么办?用全身的力量去按摩。张雅堂常用的方法是,躺在床上,用拳头顶着腰部穴位,晃动身体。这样按摩,既有力量,时间又较长。

委中穴位于膝盖窝中央,刺激此穴,可以治疗腰酸背痛。张雅堂认为,用手指按摩,效果不佳,于是,他改用膝盖按摩。躺在床上,右腿屈,左腿放在右腿膝盖上,用右膝盖去按摩左膝盖窝,按摩100次后,两腿交换。

## ○科学健脑 正确降压

张雅堂语言流畅,思路清晰,他说得益于经常做健脑操。

舌部:嘴巴张开,舌头尽力往外吐,吐30次;舌头伸出,左右

摆动30次;舌头伸出,顺时针转30次,逆时针转30次;抬头望天,用力伸出舌头,停留3秒,重复10次。

用双手食指和中指来回搓从耳根到下巴下方的脖子,30次。

手指尖的末梢神经也需经常按摩。走路时、坐车时、看电视时,只要有空,张雅堂就会揉搓双手指尖。

五六年前,张雅堂患了高血压。通过积极锻炼,他将血压控制在正常范围,不再服药。

抓星星:踮起脚尖,仰脸,右手五指伸开,用力上抓,像是要把天上的星星抓下来一样。左右手交替进行,各50次。做这个动作时,注意不要摔倒。

拍肩打腰:用左手手背拍打右腰,同时用右手手掌拍打左肩,

做50次后,换手重复动作。

屈膝拍腿:两腿微屈,用双手拍打大腿内侧,50次。

搓耳后:用双手食指和中指上下搓耳朵后部,50次。

搓耳郭:两手食指和中指分别夹着两耳,上下搓50次。

晨起喝白开水,大口喝,既补水,又降压。

## ○饮食均衡 偏爱蔬果

科学饮食也能治病。张雅堂的痛风就是通过调整饮食治好的。多喝碱性水,有空就搓脚指头,这几年,张雅堂的痛风病没再发作。

张雅堂每天4:30醒来,在床上做按摩30分钟。他起床后,喝水,吃一个鸡蛋、三勺黑芝麻、三勺蜂蜜,然后出门锻炼40分钟,再跳一个小时的健身操。

早餐吃好,以粥、蔬菜为主,熬粥时放进大枣、莲子、枸杞、桂圆等,各放七八个。午餐吃饱不吃撑,以米饭、蔬菜为主。晚餐吃少,以稀面条为主,老两口共吃3两面条,尽量多吃蔬菜。

张雅堂和老伴儿很少外出吃饭。每人每天各吃1斤多青菜。每人每天吃几颗银杏,吃一个苹果。

勤于锻炼、科学饮食、夫妻和睦,这就是张雅堂不老的秘密。

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

# 有疝气别总站着

老人患上疝气,会出现下腹部坠胀、腹胀气、腹痛、便秘、营养吸收功能差、易疲劳等症状,又由于腹腔股部与泌尿生殖系统相邻,所以易出现尿频、尿急、夜尿增多等膀胱或前列腺疾病。因此,患有疝气的老人,要尽量避免站立过久,这是因为

疝气的特点是在站立、行走或咳嗽,特别是在做重体力劳动时发病,局部常有坠胀和不适感。此时如果停止劳动,并卧床休息,平稳呼吸,肿块就会慢慢回纳入腹腔。反之,会加重病情。

中国中医科学院西苑医院

老年病中心刘征堂副主任说,老人疝气发病率高,主要是因为老人腹壁肌肉、肌腱退变,强度减小,加上肥胖或长期患病卧床等因素导致,极易使腹壁肌肉萎缩,让小肠或大网膜从腹壁薄弱处凸出。因此,老人应有意识地加强腹肌锻炼,增加肌肉力量,

避免疝气的发生;避免举、推挤或拉扯重物;戒烟;少吃易引起便秘及腹内胀气的食物,尤其是煮食的鸡蛋、红薯、花生、豆类等,多吃高纤维饮食,包括谷物和未加工的蔬果;每天至少喝8杯水。

(赵芳芳)

我悟健康

# 香袋与健康

□ 李群娟

端午节快到了。南方多江河湖汉,有赛龙舟的盛大传统节日。北方庆祝的仪式虽然简单,但照样别具节日情趣,比如挂香袋、包粽子、插艾叶等。

其中,最让我兴奋与盼望的就是挂香袋了。母亲是个极细心慈爱的人。我们小的时候,她虽然事务繁忙,但每当端午前夕,也会找出几色碎绸布,为我们缝制鲜艳精巧的香袋,有锁状的,有心形的。她还把干蒜薹切成小段,与剪碎的

花布缀在一起做成漂亮的穗子,香袋里装了配好的香料,五彩线一穿,挂在脖子上,像翩翩飞动的蝴蝶,美极了。

香袋也即香囊。身佩香袋的习俗源于汉代。相传五月五日为恶日,虫害滋生,瘟疫流行。玉皇大帝派治瘟神仙下凡,利用艾草制香袋,涂雄黄酒,杀灭虫害,使人们避免疫。

乐府诗《孔雀东南飞》中说:“红罗复斗帐,四角垂香囊。”古时候的人,也很注重生活中的审美享受与养生保健。如

人各有织绣巧技,惯会扎花刺朵,做各种小手工作品,衣襟、腰带上,门楣、床帐处,也常要悬挂香袋来装饰,一为辟邪,二为美观。

中医认为,病乃邪气入肌理所生,而香袋里的中药材,正好可以起到辅助养生的作用。香袋里一般装有白芷、艾叶、辛夷、薄荷、冰片等中药香料,能散发出天然的香气,这种香气具有开窍醒神、化湿醒脾、辟秽悦神等功效。现代医学研究也证明这些药物之所以有芳香气

味,是由于其含有大量挥发油,具有抗菌、抗病毒等作用,能使人提高免疫力,从而使人们患感冒的机会大大减少。但香料也有禁忌,孕妇、易过敏的人或热性体质的孩子,就要谨慎使用。

生活的乐趣亦在于有趣味地参与,节日到来之时,让匆匆的脚步停下来,做一个充满爱心的香袋,我想,你被生活磨砺得粗糙的心,也会在飞针走线中渐渐变得平静温柔。

养生之道

# 经常按摩腹部可长寿

中医认为,人体的腹部为“五脏六腑之宫城,阴阳气血之发源”。脾胃为人体后天之本,胃所容纳的水谷精微,能维持人体正常的生理功能。脾胃又是人体气机升降的枢纽,只有升降清浊,方能气化正常,健康长寿快乐。

揉腹可通和上下,分理阴阳,去旧生新,充实五脏,驱外感之诸邪,清内生之百症。现代医学认为,揉腹可增加腹肌和肠平滑肌的血流量,增强胃肠内壁肌肉的张力及淋巴系统功能,使胃肠等脏器的分泌功能活跃,从而加强对食物的消化、吸收和排泄,明显地改善小肠的蠕动功能,可起到排泄作用,防止和消除便秘,这对老年人尤其需要。

经常巧妙地按揉腹部,还可以使胃肠道黏膜产生足量的前列腺素,能有效地防止胃酸分泌过多,并能预防消化性溃疡的发生。揉腹还可以减少腹部脂肪的堆积。这是因为按揉能刺激末梢神经,通过轻重快慢不同力度的按摩,使腹壁毛细血管畅通,促进脂肪消耗,防止人体大腹便便,从而收到满意的减肥效果。



经常按揉腹部,还有利于人体保持精神愉悦。睡觉前按揉腹部,有助于入睡,防止失眠。对于患有动脉硬化、高血压、脑血管疾病的患者,按揉腹部能平息肝火,使人心平气和,血脉流通,起到辅助治疗的良好作用。

腹部按揉的具体操作方法:一般选择在夜间入睡前和起床前进行,排空小便,洗净双手,取仰卧位,双膝屈曲,全身放松,左手按在腹部,手心对着肚脐,右手叠放在左手手背上。先按顺时针方向绕脐揉腹50次,再逆时针方向按揉50次。按揉时,用力要适度,精力集中,呼吸自然,持之以恒,一定会收到明显的健身效果。

值得注意的是,腹部皮肤有化脓性感染或腹部有急性炎症(如肠炎、痢疾、阑尾炎等)时,不宜按揉,以免炎症扩散;腹部有癌症,也不宜按揉,以防癌症扩散或出血。揉腹时,出现腹内温热感、饥饿感,或产生肠鸣音、排气等,属于正常反应,不必担心。(新浪网)