

养生人物

□ 记者 崔宏远 文/图

佟得富： 太极天天走 活到九十九

初次见到佟得富老人时，他一身袭白衣气定神闲的正在练太极剑，一招一式飘逸自然。看着老人红润的面颊和明亮的眼神，让人禁不住赞叹：这哪儿像是80岁的老人。

谈及自己的养生秘诀，佟得富满脸灿烂，他说：“太极天天走，活到九十九。”

练习太极拳功效显著

“练太极拳让我脱胎换骨，身体变好了，精神也足了。”佟得富介绍，他和太极拳结缘源于退休时生的一场病。

1990年，因为患脑血管疾病，刚退休在家的佟得富住进了医院。主治医生告诉他，治疗这种慢性病除了吃药外，还要加强身体锻炼，并建议他练习太极拳。从那阳起，佟得富就开始拜师学习太极拳，这一习惯他已经坚持了20年。

“练太极拳不光可以舒筋活血、强健身体，还能修身养性、放松心情、陶冶情操，是一项很全面的运动。”佟得富告诉记者，太极拳轻柔徐缓、柔中带刚，可以提高身体的协调性，尤其是老年人练习后不易摔跤。经常练太极拳者气血旺盛，精神爽朗，反应敏捷，很少患感冒。从练习太极拳至今，



他就没有吃过药。

佟得富介绍，练习太极拳必须先摒除杂念，保持心静，当紧绷的神经舒缓下来，心境也会格外澄明。“没烦恼了自然就延年益寿了啊！”说着，佟得富爽朗地笑了起来。

读书看报多动脑

“对于上了年纪的老人来

说，腿脚要动，脑子也要动。”佟得富对记者说，退休在家的闲暇日子里，读书和看报是他感觉最快乐的事情。

谈及读书和看报的心得体会时，佟得富说，人们常说“精神不老，青春常在”，多读书、多读报、多动脑，可以保持健康的思维和积极的心态，还可以不断接受新观念，让自己跟着社会一起发展。佟得富还向记者

表示，读书和看报的过程就是净化心灵的过程，特别是对于老年人来说，若选择以书报为伴，就能有效地填补生活空白，充实自己，陶冶性情。通过读书，我们可以抛却生活中的浮躁和杂念，净化了心灵自然就能心胸开阔、身心健康。

作息规律重营养

佟得富每天早晨起床之前，都会坚持做几个简单的动作。醒来后平躺在床上，张口绕舌，并将津液咽下。然后用双手上下按摩面部10次。接着上下左右各转眼珠10次。坐起来后，用十指从前额梳到后脑部，反复用手指梳数十次方才起床。

佟得富从不挑食，且生活特别规律。他每天早上5点起床，晚上10点睡觉，中午休息一个小时，雷打不动。一天三顿饭，粗粮细粮、各种蔬菜和肉类都是他的最爱。

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

瘦老太太 骨头最脆

年龄在50岁以上的女性中，有1/3患有骨质疏松；80岁以上的女性中，则有2/3患有此病。虽然老年男性骨质疏松患病率要低于同年龄段女性，但同样存在发生致命性骨折的风险。

很多老人认为，骨质疏松症是衰老的正常现象。其实，并不是所有老人都会发生骨质疏松性骨折，只要对危险因素进行全面干预，就可以延缓和阻断骨质疏松的发生。

虽然说有些原因是不能控制的，比如年龄、女性绝经与有母系家族史等。但有很多与生活方式有关的原因是可控的，比如体重过轻、性激素低下、吸烟、过度饮酒、缺乏肌肉活动、饮食中钙或维生素D缺乏等。

其中，有几类人是骨质疏松的高危人群，要特别注意。如身材瘦小的老太太、宅男宅女、产后哺乳期的女性、绝经后的女性等。其中，瘦老太太尤其要注意，因为重力和肌肉收缩可影响骨细胞的功能和代谢，体重过轻的人容易发生骨质疏松。如果老人感觉自己变矮了或者驼背了，要尽快就医进行检查。

(摘自《生命时报》)



老人吃药一天别超四种

老年人的药物不良反应发生率是年轻人的2倍~7倍。中华医学会老年医学分会副主任委员、天津医科大学第二医院王林教授介绍，究其原因，肝肾等脏器功能减弱，以及过度用药和滥用药物是主要原因。例如，老年人的肾功能约为年轻时的一半，对药物的排泄减慢。肝功能与肝血流量减少，使肝脏对药物的降解及解毒能力下降，药物在体内的存留时间延长。因此，老年人

用药时一定要注意：

同时服药不要超过4种。很多老年人身患多种慢性病，医生计算用量不能简单地用“加法”，最好用“减法”。遵循“最少数量药物、最小有效剂量”的原则，一般不推荐同时使用4种以上的药物。

不可滥用保健品，不要迷信所谓名、贵、新药，轻信广告滥吃药，也不要大量服用延缓衰老的药或保健品之类的东西。多数

抗衰老药物目前仍处于研究阶段，仅仅为了延年益寿而长期服用此类药物是不恰当的。还有不少骗子盯上了老年人，推销所谓的“灵丹妙药”或“祖传秘方”，大家应提高警惕，到正规医院和药房拿药，以免上当受骗，危害健康。

看病记录别丢掉。老年人应该保存好自己完整的用药记录、药物过敏史。老年人就诊时要带好用药记录，并尽量看固定的医

生，这样能让医生开处方时更准确地考虑到药物的相互作用。

小病尽量别吃药。比如遇到伤风感冒这样的小病，最重要的是休息，同时可以通过食疗促进康复。如风寒感冒喝些生姜红糖水，头痛、关节痛等慢性疼痛可以先做理疗、按摩、针灸等，不要依赖止痛药。此外，多与人交流，保持良好心态对避免病情反复，减少用药机会非常重要。

(肖秋生)

老人走路不稳 注意三方面原因

有些老人走路经常不稳，一般认为是老人平衡力下降引起的。事实上，除了平衡力之外，走路不稳还要警惕以下三个方面。

缺乏维生素B12。缺乏维生素B12不仅会引起贫血，更会引起脊柱变形等脊髓疾病，从而出现双下肢无力、走路不稳等症状。不少老年人常由于不恰当的饮食习惯而导致维生素B12缺乏，比如饮食过于清淡，或者不吃荤腥，喜欢素食等。维生素B12的主要来源是肝、鱼、牛奶，老年朋友可以多摄入，另外也可以通过维生素B12的片剂补充。

缺钾。低血钾最突出的表现就是四肢酸软无力，下肢最明显。豆类、蔬菜、水果吃得少，夏天大量出汗容易导致缺钾，建议老年朋友少吃过甜、过咸的东西，平时的饮用水不要喝纯净水，以保证水中矿物质的补充。

脑梗死。很多人认为脑梗死就会出现偏瘫、手脚不灵活，其实，走路不稳、经常头晕也是脑梗死的前期症状，所以平时有高血压、高血脂、糖尿病等患者，出现走路不稳的现象，最好能去神经内科就诊检查，及早发现及早治疗。

(摘自《生命时报》)

我悟健康

不着急，慢慢来

□ 李群娟

上周末去配钥匙，摊主很年轻，手脚也麻利。这种多棱的钥匙，配起来比较麻烦，我站着等了一会儿，他开始用锉刀做最后一道细加工。忽然，他停住手遗憾地说，不小心锉坏了，便换了一个新坯子，又开始忙活。我无聊地东张西望。谁知三、四分钟后，他又停了下来，告诉我，这回配错钥匙了，把不需要的那把给配了。

前后浪费的时间有十几分钟。

本来我还打算配完钥匙去超市，这下只怕来不及了。心中自然有点不快，但我忍住了，并没有责备他的粗心，而是安慰说：“不着急，慢慢来。配错的这把我也不要了，你接着做吧。”

我想，配钥匙是微利，他已经报废了一把钥匙坯子，如果我不去，还得废弃一把，这笔生意就白做了，他还会因此而沮丧一阵子。毕竟是年轻人，做错事可以原谅。我多要一把钥匙也并不多，女儿快长大了，也需要给

她准备一串。超市呢，回头有时间再去也可以。

因为我知道，宽容能收获双份的快乐，责备，则是双方的不快。接下来，他工作得很顺利。当我拿着这串新钥匙回家试用，发现比锁上原配的钥匙开起来都顺滑，我很高兴，想来，他虽然粗心，也是在卖力工作的。

生活中难免会有让人着急的琐碎小事，但为小事较真，就是自寻烦恼。我的朋友说，她常为东西寻不着而四处翻找，越找

越心急火燎，怒气丛生，直至头疼不已为止。

而另一位朋友遇到这类情况的态度则是，不着急，慢慢来。如果真找不到，就干脆暂时不找了，该出来时，它自然就出来了。

着急上火，肝气受损，更别说有高血压、心脏病的人了。平和的情绪是养生的条件之一，那么这种情绪从何而来？人生在世，不如意十之八九，我们不能回避，却要有凡事化解的智慧和宽容。