

养生人物

□ 记者 朱娜 文/图

内外结合锻炼身心

62岁的石拾庆身高170cm,体重50余公斤,瘦小的身材,头发有些花白,一双眼睛炯炯有神。练起太极拳和八极拳时如行云流水,浑身透着一股精气神。

人要活出精气神

家住西工区九都路73号院的石拾庆从小练习太极拳,几十年来从不间断。现在,他每天早晨在洛浦公园免费教大家练习太极拳和八极拳。

石拾庆很赞同生命在于运动的说法,人通过适当的体育锻炼,才能有精气神。否则,人就会松松垮垮,萎靡不振。“天上三宝日月星,地上三宝水火风,人之三宝精气神。”石拾庆说,太极拳练的就是一口气,所谓气就是人的元气,人的精神面貌。如果人的元气损伤,看起来就会毫无精神。精气神反映了人体的健康状态,也体现人体的活力状态。人有精气神,才会热情饱满地工作和生活。即使遇到不顺心的事情,也能振作起来。人的精气神足,身体自然也好,人就会少生病,少吃药,少往医院跑。

动静结合修身养性

石拾庆不仅练习太极拳,同



时,他还练习八极拳。太极拳是内家拳,以柔为主;八极拳是外家拳,其动作刚劲猛烈,多有跺脚发力动作。这一刚一柔两种拳法,石拾庆是怎样将二者融合在一起?

“太极拳让我拥有平和的心态,遇事不跟人争斗,不争一时之嘴上痛快,不图一时之义气。打太极拳时,思想跟着音乐的节奏走,使人身心顺畅,思想也跟着开阔起来。有什么烦恼,都被

抛到了脑后。”石拾庆说:“既然我能练好内家拳,再练习外家拳并取长补短,岂不更好!”

1982年,石拾庆开始练习八极拳。八极拳的快、刚、猛让他体会到了快乐,激发了他的斗志,让他的身体更健康。渐渐地,石拾庆练出了名堂。2009年,他到香港参加武术大赛,获得八极拳套路第二名,吴氏太极拳第一名等。

石拾庆说:“一刚一柔,我

没有觉得别扭。反而游刃有余,能让我做到刚而不脆,柔而不弱。”

晚睡早起精神足

保健养生大多讲究早睡早起,保证充足的睡眠,可石拾庆的做法偏与之背道而驰。

石拾庆每天晚上零时以前没有睡过觉,他喜欢晚上写一些文章,如练习太极拳和八极拳的感悟,或者看体育节目,或者看一些革命题材的老片子。早晨5时30分起床,到练功场锻炼身体。9时,练功结束回到家里,不再吃任何食物,将早饭与午饭二合一。

每天睡眠不足8小时,石拾庆的身体能否承受?“练武之人讲究闻鸡起舞,晚起锻炼那是懒人的锻炼方式。”石拾庆说,他很适应每天晚睡早起的生活方式,没有因此觉得疲惫。如果哪天练功时间较长,身体有些疲惫,中午适当午休以补充睡眠。

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

温馨提醒

老年人,吸收慢、排泄慢,药物易在体内滞留,若用药不慎或滥服,加之体质又较弱,药物的副作用就会伤身。不仅会导致各种药源性疾病,还可能诱发或加重与肌体老化有关的各种疾病。“是药三分毒”的说法已得到科学的证实。

解热消炎镇痛药

如复方阿司匹林、消炎痛等,是老人常用药,一些人每有

老人代谢慢乱用药加速衰老

头痛发烧、腰疼和腿痛都要吃上几片。长此以往,会引起头晕、耳鸣、低血压等与老年病有关的症状,会直接或间接促进老年人全身的老化。

抗胆碱药与一些抗生素

如阿托品、链霉素、庆大霉素、卡那霉素等,其毒性会损害人的耳神经、视神经,对老人、小孩损害尤甚。若用量不当或长期服用,可引起老年人视力障碍,如眼

压增高、青光眼,还会令其听觉神经受损甚至引起耳聋,直接影响视力和听力。

性激素、壮阳药、中枢性交感神经抑制药、抗组织胺药长期服用可通过对前列腺的影响而出现排尿困难或尿失禁,给老人带来生理和心理的伤害。

长期服用强心药、肾上腺皮质激素和噻嗪类利尿药,如地高辛可能会诱发老年人眩晕或忧郁,激素及双氢克尿塞等长期应用可引起高血脂、高血糖及高尿

酸血症,从而促进衰老。

人体逐渐衰老的速度可因人而异,影响衰老速度的除自身无法改变的先天因素外,还有可以加强防范的环境因素。因此,老年朋友用药时必须谨慎,应明确所用药物的疗效作用,了解其毒副作用,以少量、短期服用为原则,特别是对目前充斥市场的“补药”,更应提高警惕,否则,不仅不能延年益寿,反而会加速衰老。

(39健康网)

我悟健康

母亲的焦虑

□ 李群娟

女友打电话怨诉,小学二年级的儿子考试才得了90分,快把她气死了。

“我用的是专家公认的教育方法,为什么我的孩子就教育不好呢?”

我听了很无语。凭心而论,她儿子够优秀的了。健康、帅气、温和、品德良好,小小年纪写的字跟字帖上的差不多,怎么算没教育好?90分还嫌少,是什么让母亲变得如此苛求?

看过一个调查,说中国妇

女生活压力居世界前列。她们像男人一样工作,参与生存竞争,回家还要做家务,肩负着教育小孩的重担,要奉养公婆与父母,同时,外面世界的华丽诱惑,也使婚姻的稳固受到威胁。疲惫之余,还不得不振作精神打起婚姻保卫战。从生理方面来说,月经来潮时的情绪不稳,更年期的强烈反应与身体变化,追求完美的性格,不甘落后的人生追求等等。这一切,都是造成女性焦虑的原因。焦虑已

是目前中国妇女普遍的生存状态。

造成我女友痛苦的,也正是他那移情别恋的丈夫。失去爱情之后,努力想从儿子身上找平衡,才变得如此紧张。我看出她作为母亲,有明显的焦虑情绪。她说自己最近情绪激动,很容易发脾气,睡眠质量也不好,如果长期持续下去,则怕就有变成焦虑症的可能。

一般来说,如果自己或家人情绪暴躁易怒,人们很少会觉得

那是病态,而是认为是此人天生脾气不好,或故意找茬,无理取闹。其实这样的人也是需要关怀和治疗的。

调节焦虑的方法,培养自信与乐观很重要。多交朋友,旅游,培养爱好,找心理咨询师,或者用中药调理一下身心都会有作用。

劳累焦虑的母亲们,要学会爱自己,要常常关注自己的心理健康,这正是一切美好生活的前提。

养生之道

天热爱打盹儿 穴位按摩可提神

炎热的夏季,让很多上班族与学生备感苦恼,因为困倦与疲劳的感觉给工作和学习带来不少影响。大家可以通过按压百会穴、太阳穴、风池穴等方法进行“自醒”。

百会穴位于头顶正中的最高点,是手足三阳经及督脉阳气交会之处,按摩这里可以提神醒脑、升举阳气。用双手拇指或食指叠按于穴位,缓缓用力,有酸胀感为宜,持续30秒;同时可做轻柔缓和的环形按摩,反复5次。

太阳穴位于眉梢与眼外角连线中点,向后约一横指的凹陷处,按摩此处不仅提神还可缓解头痛。用双手拇指或食指分别置于两侧太阳穴,轻柔缓和地环形转动,持续30秒。此法适用于各种人群,但注意不可用力过度,感觉酸胀即可。一般按摩的次数可多可少,可视大脑疲劳的程度进行调整。

风池穴位于颈部,枕骨之下,与风府穴(后发际正中直上1寸)相平。这是足少阳胆经的穴位,按摩它除可提神外,还能缓解眼睛疲劳,特别对长时间在电脑前工作或长时间伏案的人,效果更好。保持身体正直,两手拇指分别置于两侧风池穴,头后仰,拇指环形转动按摩穴位1分钟,可感到此处有明显的酸胀感,反复5次。(人民网)

老人不宜常饮 胖大海茶

近年来,中草药当茶饮也成为一种时尚,但是药学专家提醒人们,有些干花、中草药当茶饮对身体并无大碍,但有些却不宜饮用。

胖大海 胖大海是纯粹的中药,只适于风热邪毒侵犯咽喉所致音哑,因声带小结、声带闭合不全或烟酒过度引起的嘶哑,用胖大海无效。而且,饮用胖大海会产生通便、胸闷等副作用,特别是老年人突然失音及脾虚者更应慎用。

决明子 决明子虽然有降血脂的作用,但同时可引起腹泻,长期饮用对身体不利。

甘草 甘草长期服用会引起血压升高。虽然甘草有补脾益气、清热解毒等功效,但长期服用能引起水肿和血压升高。

银杏叶 银杏叶含有毒成分,用其泡茶可引起阵发性痉挛、神经麻痹、过敏和其它副作用。银杏叶有毒,不可泡茶饮用。

干花 干花泡茶,也不是绝对安全的,如饮用野菊花茶后少数人出现胃部不适、胃纳欠佳、肠鸣、通便等消化道反应,脾胃虚寒者、孕妇不宜。

专家指出,不要将干花、中草药当补品饮用。另外,无论剂量过大还是服用时间过长的中药草茶,都可能发生毒副作用。正在服用西药的患者饮用中草药茶更应注意,因为不适当地与西药联用可能对身体造成伤害。(39健康网)