

养生人物

□ 记者 杨寒冰 实习生 杨笛 文/图

王秋娥：富有激情的老婆婆

王秋娥家住老城区黄梅路，今年77岁。当同龄的老姐妹羡慕王秋娥身体好，抱怨自己身体不中用的时候，王秋娥半开玩笑地说她们：“你们都太懒了！”

的确，这位王秋娥大娘是一位非常勤快的老婆婆，对生活充满激情，所以她精神十足，非常健康。

爱活动 爱时尚

以前的王秋娥，可没这么有精神。50多岁的时候，她腰椎间盘突出，躺在床上不能下地，很长时间，不能上班。

熬到退休以后，王秋娥决定坚持锻炼，做一个健康的人。她每天5:30起床，收拾停当之后，步行半个小时到洛浦公园。到公园后，跟着大家一起做健身操或者打太极拳，活动结束后，走回家去。

自从勤于锻炼后，王秋娥的腰椎病再没找过她的大麻烦。这几年，年龄大了，王秋娥不再去洛浦公园活动了，早上起床后，在小区的院子里溜达一个小时，利用健身器材拉拉胳膊、压压腿、转转腰，然后精神饱满地回家做饭。

王秋娥上午主要在家活动，拖地板、抹桌子、洗衣服，下午坐公交车出游，白马寺、龙门、上海市场、谷水……只要公交车能去的地方，王秋娥都要去转转。

超市、商场也经常去转。转得多了，眼界自然开阔，今年老年人流行穿什么，年轻人流行穿什么，她都知道。小区的老姐妹想要自己买衣服或者给孩子们买衣服的时候，都要前来找王秋娥咨询，或者干脆让她当形象顾问。

王婆婆懂时尚、眼光好，在小区里是出了名的。

爱养花 爱缝纫

独自居住的王秋娥一点不寂寞。养养花，做做缝纫活，生活很充实。



王秋娥家里养有君子兰、巴西木、棕竹等，王秋娥给它们“喂”的都是淘米水。除了照顾“饮食”，“起居”也照顾得非常仔细。比如说那株君子兰，不能热着，也不能冻着，于是，冬天的时候，她把它搬到阳台上晒太阳，夏天的时候，搬到屋子里吹空调，跟照顾亲人一样。

手工缝纫是王秋娥的拿手活。家里的抱枕套、沙发套，都是她亲手缝制的。原材料都是些旧窗帘，但是在王秋娥的精心设计下，这些旧窗帘变成了漂亮的沙发套，镶着荷叶边，挂着流苏，相当时髦。

养花陶冶情操、动手锻炼大脑，既美化生活，又锻炼身体。

爱新闻 爱动脑

王秋娥非常关心国内外的大事，每天的《新闻联播》、《今日说法》一定收看，她说中央电视台12频道的法制节目最对自己的胃口。

王秋娥说：“我平时不咋喜欢看电视剧，但是那些看着需要动脑子的电视剧我看的

可带劲。”啥是需要动脑子的电视剧？老婆婆是这样解释的：“那些先是可有可无，然后破产了，后来通过自己奋斗又东山再起的人的故事……”哦，原来就是指励志类的电视剧。

仔细端详这位老婆婆，除了眼角、额头有几道皱纹外，面部看不出岁月刻下的沧桑，肌肤还很紧致。也许，一颗富有激情的心，追求时尚、热爱生活的态度就是她最大的养生法宝。

王秋娥“语录”：身体健康不是靠吃多少营养品，而是要坚持每天锻炼；心情愉快不是非要坐上飞机去哪里，而是要在生活中寻找点滴乐趣；生活安逸不是整天呆在家里睡大觉，而是要以一颗年轻的心，勇于接受新的事物。这样，才能越活越年轻。

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：18903886990

养生之道

贾母高寿九字诀

《红楼梦》里的贾母，人称老祖宗，不见她打拳练气功、吃这喝那，却是精神抖擞，耳聪目明。她的养生之道在哪里呢？贾母的长寿法，其实也简单，适合每一位老人，即“不贪吃、不孤独、不找烦”九个字。

不贪吃

贾母平时想吃什么不多吃，贾府有很多山珍海味、美食佳肴，贾母不过略尝而已。她爱吃甜烂之物，如莲子羹、各种糕、各种汤之类，吩咐下人去煮，只是让大家尝个鲜，自己吃得极少。倒是刘姥姥带来的瓜果蔬菜，她情有独钟，欢喜得不得了。

不孤独

贾母爱与小辈同乐，从不摆老祖宗的架子，贾母亲近小辈，因为小辈血气旺，乐事多，这样，她也受到感染，其心情也获得调节，不至于闷出病来。贾母对人心平气和，不爱发脾气，甚至对宝玉挨打如此大事，也不像王夫人那么呼天喊地，而是先把儿子贾政赶走，一家子又亲亲热热说笑。

不找烦

贾母对钱财及权势看得很淡，整部《红楼梦》，只看到凤姐想法捞钱，公子哥儿花钱如流水以及下人们勾心斗角，从不见贾母大权独揽，事无巨细。贾母一概让凤姐去打理，不自己找烦，无事一身轻，乐得潇洒！（郭庆伟）

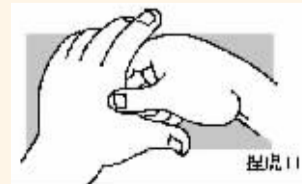
温馨提示

三式推拿 增关节活性 预防关节炎

顶十指 双手掌心相对，左右手指用力相顶共十次，具有活动指关节、促进手部功能的作用。



捏虎口 以右手拇指、食指捏左手虎口，再以左手拇指、食指捏右手虎口，各10次，具有增进手部功能、治疗面部疾患的作用。



旋膝盖 双手掌心紧按双膝，先向外旋转10次，再向内旋转10次，具有驱逐风邪、灵活筋骨、增强膝部功能以及防止关节炎的作用。（《中国中医药报》）
李玉明 图

老中医教你睡好觉 静坐十分钟不要开窗

自古以来，就许多人偏爱用中医的方法来调理睡眠。按照中医养生观念，睡眠与醒寤是阴阳交替的结果。中国中医科学院傅景华教授表示，掌握一些正确的方法能有效地促进睡眠。

顺应自然，顺应四时 中医古籍记载“阴气盛则寐，阳气盛则寤”，所以在晚上亥时（21~22点）上床睡觉，能进入最佳的睡眠状态。在白午时（11~12点）小憩一会儿，有助于体力的恢复。睡觉时间根据季节的不同也有略微的调整，春夏应该晚睡早起，秋天早睡早起，冬天早睡晚起。

减慢呼吸，静坐十分钟 睡觉前不要做太激烈的运动，听舒缓音乐，看书，都有助于使身体逐渐入静，静则生阴，阴盛则寐。最好能坐在床上，闭上眼静静地感觉身体慢慢放松，呼吸和心情都平和下来。

采用右侧吉祥卧 睡觉的姿势也很重要。向右侧卧睡，睡如弓，能够让心脏不受挤压。

卧室环境要优雅清洁 中医重视睡眠的环境，卧室内最好不要摆放大件的电器，床头和床边的环境也最好干净，有遮光效果的窗帘能够帮助更快入睡。

此外，中医上有一些有关睡觉的禁忌。首先，睡觉不能开着窗。人在睡觉的时候，如果有凉风突然袭来，很容易受风寒，甚至出现中风的情况。其次，睡前最好不要吃东西。《黄帝内经》中讲，“胃不和则睡不安”，晚饭过饱或者睡前进食，不利于安眠。最后，被子要随时加减。盖太多会热，太少又冷，适合的温度才能更快入睡。（据《生命时报》）

秋后起居 宜早睡早起少辛多酸

8日迎来传统节气中的一个重要节气“立秋”，它标志凉爽的秋季即将到来。营养专家提醒，值此时节，公众在起居和饮食上应该有所讲究，起居宜“早睡早起”，饮食需“少辛多酸”。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲说，中医认为，天人相应是养生的一种方法。立秋后，自然界的阳气开始收敛、沉降，人应当开始做好蓄存阳气的准备。在起居上应做到“早睡早起”，因为早睡可以顺应阳气收敛，早起可使肺气得以舒展。秋季适当早起，还可减少血栓形成，对预防脑血管等缺血性疾病发病有一定意义。

立秋时节，暑热未尽，虽有凉风时至，但天气变化无常，早晚温差大，白天仍然炎热。此节气中多加强睡眠时间很有道理，正好借此以补偿夏日的睡眠不足。秋季早睡，完全符合“养收之道”的养生原则。“一般来说，秋季以晚9点至10点入睡，早晨5点至6点起床比较合适。”

李艳玲提示说，睡前可吃些养心阴的食物，如冰糖百合莲子羹、小米红枣粥、藕粉或桂圆肉水等；睡前用温水泡脚，可助睡眠。

她还提示，立秋以后气温由热转凉，人体消耗也逐渐减少，食欲开始增加。因此，立秋时节为人体最适宜进补的时候，人们可以根据这一节气的特点科学摄取营养和调整饮食，以补充夏季的消耗，而进补的原则是“少辛多酸”，尽量少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛味之品以及辛辣、油炸、酒和干燥的膨化食品等辛味之物，适当多食酸味水果和蔬菜以助养肝。

此外，要谨记“秋瓜坏肚”。立秋之后，不论是西瓜还是香瓜都不能多吃，否则会损伤脾胃的阳气。需要提醒的是，秋季虽然是进补的季节，但也不能盲目进补，要视自己的身体需求而定。普通人从日常饮食即可得到足够营养，不用补。（新华网）