

养生人物

□ 记者 杨寒冰 文/图

温馨提示



九旬老人 飞针走线绣出灵巧

女人吃全素 易得高血压

家住涧西一拖家属区的陈留老太太今年92岁了，身体相当健康，做针线活不戴花镜，和人聊天从不打岔，双手非常灵巧，是远近闻名的巧手老太太。

工艺品挂满屋

陈留住在女儿家。在她的卧室里，一根两米多长的绳子上挂满了各种各样的手工艺品，五颜六色、形态各异，阳台上的作品更精致，是惟妙惟肖的十二生肖。看那匹小白马，头上、尾巴上的鬃毛，根根生动逼真；金色的龙，龙头高昂，霸气十足；还有那只小乌龟，瞪着绿豆大的眼睛，憨态可掬。

陈留的外孙女白文说：“这

些都是我外婆自己设计、缝制的，全部是用废旧物品做成的。”

陈留说：“每天做做针线活，我觉得自己的手也活套了，脑子也活套了。”

动手即动脑，一点不假。陈留每天要操心积攒原材料，挂历、酒瓶上的拉环，她要留着，将来用作绣球上的拉环。外孙女的文胸旧了，将海绵垫取出来，圆圆的正好做成小乌龟的身子。仅是找材料这一项，就得让陈留不断地操着心，找完了还不能乱放，针线放进一个袋子，碎布放进一个袋子，辅助材料放进一个袋子。每一件物品都有用处，且用得恰到好处。

有空就要动脑子，想想设计个什么造型出来，有时想不出

来，就到街上看一看，看到什么流行，回来后就慢慢琢磨，然后一针一线做出来。比如绣球，陈留以前做的绣球是实心的，后来，她上街看到现在流行空心绣球，回家后自己研究、摸索，做出了空心绣球。

天天早起练身体

陈留每天早上6点起床，洗漱完毕，下楼遛弯儿。

有时候她觉得散步不过瘾，就做一些带刺激性的运动。小区里有健身器材，陈留利用健身器材拉拉胳膊、压压腿，然后打打提溜（方言。形容人或物因悬空挂起而晃动）。年轻人看到陈留做这样的运动，惊叹之余为她担心，陈留笑着说：“没事，我自己把握着呢。”

这运动还真管用，有一段时间，陈留的左胳膊发困，抬起来有些困难，经过打提溜这一拉伸，现在在她的胳膊很轻松就能举过头顶了。

细嚼慢咽不挑食

陈留说，她从小吃饭就喜欢细嚼慢咽。她说，细细嚼，慢慢咽，

食物很容易被吸收。

陈留不仅会做布艺，厨艺也不赖。92岁的她擀面条、烙油饼、包饺子样样拿手，经常下厨。

在女儿的督促下，陈留每天晨起的第一件事是喝一杯白开水。每天早上吃一个鸡蛋，或炖着吃，或煮着吃。

自制衣鞋最合适

陈留是个小脚老太太，很难买到合适的鞋子，于是她就自己动手做鞋子，做完后，再绣上两朵花，一双小小的鞋子，看起来就像是艺术精品。

家有一老如有一宝。外孙女的衣服不想穿了，又舍不得扔，没关系，有外婆呢。陈留把外孙女的连衣裙截短，缝上领子，把裙子变成了自己的衬衣，穿在身上还挺时髦。孩子们给她买回来的衣服，不太合身的，陈留自己动手也能修改得非常合体。

动手、动脑、勤锻炼，吃饭细嚼慢咽、不挑食，这就是陈留的养生经验。

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

当“素食主义”成为许多瘦身爱美女性的新宠时，一项最新调查显示说明：吃全素其实并不利于女性健康，反而会引发高血压及过早衰老。

很多吃全素的女性，反而容易出现肥胖、高血压等，过早衰老。台湾最近一项研究表明，这是因为她们患上了“新陈代谢症候群”。

“新陈代谢症候群”指的是不正常的新陈代谢所引发的一连串并发症。通常在腰围、血压、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇和空腹血糖5个判断指标中，出现3



个高于标准，就代表可能已出现“新陈代谢症候群”。它是糖尿病及心血管疾病的前兆。

研究表明，女性长期吃全素食，会使人体碳水化合物、蛋白质、脂肪比例失衡，造成消化不良、记忆力下降、免疫力降低、内分泌和代谢功能发生障碍，容易患贫血和肿瘤。

此外，长期吃素食会引起胃酸及消化酶减少，味觉降低，导致食欲不振；植物油不饱和脂肪酸所产生的过氧化物，与人体蛋白质结合形成脂褐素，在器官中沉积，会加速女性的衰老。

（苏十）

养生之道

中年人饮食注重细节抗衰老

人到中年，各种生理机能开始减退，大体上每增长一岁，减退1%。中年人的身体从充满活力的青年阶段，开始转向衰退的老年阶段，体质状态、身体机能逐渐衰退，细胞再生能力、免疫功能和内分泌功能逐渐下降，心、肺、肾等内脏器官功能也不自觉地减弱。因此，推迟中年衰老的过程，是每个中年人的美好愿望，在众多的推迟衰老的手段和措施中，积极参加适宜的体育锻炼，合理安排饮食是最有效的方法。

中年人，工作上肩挑重任，生活上有负担，时间上有紧迫感，由于精神上常处于紧张状态，因此最好选择一些放松性、有缓解精神及肌肉紧张作用的锻炼项目，比如太极拳、健身跑、气功、健身操等。

从饮食方面讲，尤其要注意控制总热量，避免肥胖。要严格控制脂肪的摄入量，减少饱和脂肪酸的摄入，每天不超过50克。适量补充蛋白质，一般每天摄入70克~100克，其中至少1/3为优质蛋白，如肉、鱼、蛋、奶等。糖



类不宜过多，吃糖过多不仅容易肥胖，还会增加胰腺负担。要多吃新鲜蔬菜、水果，保证充足的维生素和纤维素的补充。要多进食含钙丰富的牛奶、虾皮、海带等，以防骨质疏松。要少盐，每天不得超过8克，以免引起高血压和脑血管疾病。此外，中年人饮食要有节制，定时定量，以免引起消化功能紊乱而损害健康，要戒烟，它是诱发多种疾病的

“罪魁祸首”。如果饮酒，要适量。

中年人的饮食，除科学安排好一日三餐，并注意平衡膳食，还应适当补充具有抗衰老作用的食物。有资料表明，芝麻含有丰富的抗衰老成分——维生素E，能促进细胞的分裂，推迟细胞的衰老，常吃可抑制细胞内的衰老物质——自由基的堆积，从而延缓衰老。鱼中

含有较多的不饱和脂肪酸，有抗动脉硬化之功效；黑木耳含一种妨碍血凝固的物质，常食可防止脑血管病的发生。萝卜能增强体内巨噬细胞吞噬癌细胞。香菇等食物含有植物性固醇类物质，具有抗癌作用。以上食物均为天然理想的防早衰保健食品，中年人宜经常食之。

（殷实）

洛阳人看 洛阳手机报

精彩触手可及

1. 权威、专业、及时、准确，洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造，萃取本地、国内、国际新闻资讯，时尚实用，服务贴心。
2. 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了90%以上。

定制 移动用户发送短信 LYD 到 10653300 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。
方法 联通用户发送短信 112到10655885 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。