

养生人物

□ 记者 崔宏远 文 / 图

王爱青：勤劳让我健康

见到王爱青老人时，她正在厨房忙碌着，连客厅里都弥漫着芝麻花卷的香味。

80岁的王爱青，面色红润、精神矍铄，腰板挺直，谈话时思维敏捷、表达流畅。是什么秘诀让这位80岁的老人精神气十足？“勤劳让我健康。”面对记者的疑问，老人笑着说。

做活就跟玩一样

老人自幼生活在农村，现住市第三干休所。“我妈的好身体得力于她一辈子闲不住。”王爱青的大女儿说。王爱青的丈夫是一名军人，年轻时生活条件差，她一个人在家既要下地干活，又要带孩子操持家务，整日忙个不停。年纪大了，生活好了，她却依旧喜欢忙碌，至今仍坚持给全家人做饭，打扫家里卫生，怎么劝都不行，只要是她自己能干的，拦都拦不住。

王爱青心灵手巧，喜欢纳鞋垫儿。老人说，纳鞋垫儿既能练眼力又能活动身体。鞋垫儿用布层层裱好后，再用各种颜色的线一针一针地纳出各种各样的图案，老人纳起鞋垫儿来有时几个小时动都不动，针针线线，特别陶



醉，儿女们怕累着她，都劝她歇歇再做，老人却总是说：“我干活的时候心里美得很，做活就跟玩一样。”

老人不光给家人纳鞋垫儿，亲朋邻里有不少人也享受到了她的劳动成果。每次老人做好鞋垫儿后，都会念叨着还差谁的鞋垫儿，这次做好就可以给他们了，那口气就好像她欠人家似的。

“年轻时养成的习惯，这辈子怕是改不了了。”老人感慨地说，“过去的生活条件和环境都很艰

苦，也正是这种艰苦的环境和条件，不仅把身体锻炼好了，还磨炼了意志。”

坚持做操身体好

王爱青在朋友的介绍下学会了医疗保健操，如今已经坚持近10年了。她说自从练习医疗保健操后，原本关节酸痛、腿抽筋的毛病也不治而愈了，胳膊和腿活动起来轻快多了。

王爱青介绍，医疗保健操是依靠人体的14条经络与354个穴位进行自我锻炼，通过拍打、按摩等方法激发和刺激穴位，从而使气血畅通，达到防病治病的作用，她每天早晚都要做上一遍。

王爱青说，她现在每天心情特别好，什么事都看得开，从不把为难的难事憋在心里，也从不斤斤计较，“现在物质生活丰富了，儿孙们又孝顺，还有什么事想不开啊。”心宽是老人健康的又一秘诀。

饮食清淡爱吃素

王爱青介绍，她吃东西从不挑食且主要以素食为主。老人饮食很有规律，每天早上不是喝一袋牛奶就是喝一杯豆浆，吃一个鸡蛋，中午吃一碗汤面条，晚上则是喝一碗稀饭吃半个馒头。老人的作息时间表也很有规律，每天早上5点半起床，晚上10点睡觉，雷打不动。

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

女性洗澡 5 禁忌

一、饱餐后不宜洗澡

饱餐后洗澡，全身表皮血管被热水刺激而扩张，较多的血液流向体表，腹腔血液供应相对减少，会影响消化吸收，引起低血糖，甚至虚脱、昏倒。

二、血压过低时不宜洗澡

因为洗澡时水温较高，可使人的血管扩张，低血压的人容易出现脑供血不足，发生虚脱。

三、发烧时不宜洗澡

当人的体温上升到38℃时，身体的热量消耗可增加20%，身体比较虚弱，此时洗澡容易发生意外。

四、冷水洗澡害处多

专家说，洗冷水澡时人体会感到寒冷，产生一系列应激反应，如心跳加快，血压升高，肌肉收缩，神经紧张等，不但不能消除疲劳，还易引起感冒。女性因其特殊的生理原因，特别是在经期、哺乳期、怀孕期间的妇女，遇到冷水刺激会引起内分泌失调，闭经和腹痛，而且许多细菌也会进入阴道引发阴道炎等妇科疾病。

但是，可以长期坚持用冷水洗脸，促进血液循环，起到预防感冒、鼻炎的作用，还可使皮肤变得更有光泽更有弹性。

五、酒后不宜洗澡

酒精会抑制肝脏功能活动，阻碍糖原的释放。而洗澡时，人体内的葡萄糖消耗会增多。酒后洗澡，血糖得不到及时补充，容易发生头晕、眼花、全身无力，严重时还可能发生低血糖昏迷。

温馨提示

老人秋季养生注意三“坚持”



坚持秋冻 俗话说“春捂秋冻”，要遵循“耐寒锻炼从初秋开始”的规律，气温下降但不要急于添加过多的衣服，使身体有抵御风寒的能力，增强身体抵抗力。但秋冻也不能过头，有支气管炎、胃炎等病史的人，则要注意适当保暖，防止旧病复发。

坚持秋练 秋季，自然界的阳气由疏泄趋向收敛、闭藏，起居作息要相应调整，《素问》称“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴。”早卧，以顺应阴精的收藏，以养“收”气。早起，以顺应阳气的舒长，使肺气得以舒展。常言道“动则不衰，用则不退。”老年人应经常从事一些力所能及的劳动或运动，如扫地、浇花、上楼梯、做

操、打太极拳、户外散步、慢跑、跳交谊舞、短程旅游等，达到通血脉、利关节、丰肌肉、延缓各脏器组织衰老的目的。

坚持秋养 秋养指饮食调养和适当休息。秋天是收获的季节，五谷杂粮、蔬菜水果等大量成熟上市。祖国医药著作《素问》中指出“五谷为养，五果为助，五菜为充，气味合而巳之，以补益精气”。秋季气候干燥，应适当多饮些开水、淡茶、豆浆以及牛奶等饮料，还应多吃些番薯、玉米、芝麻、青菜、柿子、香蕉、蜂蜜、红枣等柔润之品。适当休息同样也是老年人养生良方。白天工作劳动锻炼要适度，晚上娱乐更不能至深夜，每天至少睡眠8小时。

多跳跳，壮骨防疏松

平时跳跳能强健骨骼预防骨质疏松。不久前美国《家庭医学杂志》研究显示，每天坚持做上下跳跳的女性，1年后便可使骨密度增加。

临床研究发现，做跳跳运动时肌肉的收缩可以刺激骨膜，从而诱导成骨细胞的生长；跳跳运动还可以提高骨的弹性和韧性，增加骨密度，推迟骨细胞的老化过程，尤其会对髋部有很好的骨源性刺激。但这种方法一定要持之以恒，才能

达到防止骨质疏松的效果。

跳跳运动简单易行、不限场地。而运动量则以运动后心跳不超过120次/分钟为准，每次跳跳5~10分钟，次数大约50次~100次即可。年轻人可视情况多做一些，长期坚持，对预防骨质疏松有很好的效果。如果觉得单纯做跳跳运动很枯燥，也可以跳绳代替，或者用手象征性地在身体一侧晃动跳绳，只要规律地跳起来就能达到目的。

做跳跳运动时也要注意安全。地面要平坦，少穿皮鞋及硬底鞋。跳跳时注意用前脚掌着地，不要用脚后跟着地，以缓解对膝关节的压力。饭前、饭后半小时之内不要跳，以免影响消化。做跳跳运动时要维持好身体平衡，以免在跳跳时摔倒甚至骨折。患有静脉曲张、关节病变及行动不便的人，以及已查出患有严重骨质疏松的患者均不适合此运动。（仁文）

养生之道

简单有效的“夜猫子”养生法

倒立PK头昏脑涨

熬夜症状：工作时间太久，大脑不免一阵阵地犯晕，思路也卡在某处停滞不前。

支招：倒立

长时间地工作会使得人的大脑极为疲倦，而久坐不动也会使人处于缺氧状态。此时有一个小小的方法可以帮助你的大脑迅速恢复清醒——倒立。

倒立不仅可以增加大脑血液供应，提高反应能力，能够增神、提智、清脑，防止直立和劳累带来的一些疾病，如心脑血管疾病，还能延缓衰老。这种方法对以下症状具有良好的保健作用：晚上不能熟睡，记忆力减退，头发稀少，食欲不振，精神不能集中，抑郁，腰痛，肩膀酸硬，视力减退，精力衰退，全身乏力，便秘，头痛等。

对于女性来说，时常倒立还能预防子宫疾病和消除腰部赘肉。

可以选择在客厅的墙边倒立两分钟，不过有心脑血管疾病的人忌用此方法。

菊花蜜汁PK干燥肌肤

熬夜症状：肤色晦暗、面如土灰，细看看，眼角还有几条鱼尾纹。

支招：菊花蜜汁

菊花不仅清肝明目，祛毒散火，制成饮料喝还能润泽肌肤，延缓衰老。做法如下：

取鲜菊花30克，蜂蜜适量。把鲜菊花用水煮开，熬至浓汁以后，再加入少量蜂蜜制成膏。每晚取15克用白开水冲服。

另外，皮肤在得不到充足睡眠的情况下，脸色会变得晦暗，因此，在晚餐时多补充一些含维生素C或含有胶原蛋白的食物，例如猪蹄或肉皮冻，有利于皮肤恢复弹性和光泽。多数的水果中都富含维生素C，或者口服1~2片维生素C片也行。

如果做好准备要熬夜，晚餐应少食辛辣食品，防止皮肤中的水分过度蒸发。敏感性皮肤的女性更应尽量少食易引起皮肤敏感的海鲜。酒精类饮料能使人保持旺盛的精神状态，却对皮肤的养分吸收和保养大打折扣，应该尽量少喝，而多饮用些鲜榨果汁或豆浆、纯净水等较为适宜。

