

喝红葡萄酒有助于软化血管、正确吃大蒜有助于防癌……昨日，参加“便民服务进社区”活动的专家给居民上了一堂生动的养生课——

这堂养生课 听得真过瘾

□记者 郑凤玲 见习记者 付璇 实习生 吴静 杨国昌 文/图

昨日，本报“便民服务进社区”活动第四站进入洛龙区天元社区长城花园小区。市疾控中心慢性非传染性疾病控制所所长李爱红、洛阳同华堂内科专家王鼎、市天下父母康乐园养生专家刘鸣勋讲解的养生课让听众受益匪浅。



协办：
新奥华油燃气有限公司



养生课现场。

▶▶ 养生专家传授“长寿经”

“这都是您写的吗？”活动现场，市天下父母康乐园 85 岁的养生专家刘鸣勋带来的自己主笔的书引起不少居民的注意：《健康生活方式》、《创造幸福的“银色人生”》……大致翻阅了这些养生书籍后，大家纷纷向刘鸣勋请教养生知识。

刘鸣勋说，老年人要想有一个健康的身体，先要学会控制自己的情绪，不要让自己过喜或过悲。对于空闲较多的老年人来说，多做善事、助人为乐是培养自己积极情绪的一个良好途径。

当有老人问他平时在饮食上有没有“养生私房菜”时，刘鸣勋笑着说，老年人一定要记住一点：要为活着而吃，不要为吃而活。多吃杂粮、水果和天然食品对老年人是有益无害的，一日三餐最好做到早上吃好、中午吃饱、晚上吃少，吃饭时应做到细嚼慢咽。

针对不少老年人提出的晚上入睡难的问题，刘鸣勋给大家透露了自己的一个妙招：睡前散步 15 分钟。

▶▶ 有备而来，李爱红讲得绘声绘色

养生课的第一部分由市疾控中心慢性非传染性疾病控制所所长李爱红讲解，她显然是有备而来，还没开始讲就拿出了“道具”。

●生活出行加运动，每天累计 1 万步

她给大家提出一个口号：“生活出行加运动，每天累计 1 万步”。她说，大家可以用中速步行 1000 步为尺，度量每天的运动量。除了走路，她还给出了其他相当于 1000 步的运动换算方式（以下活动均相当于 1000 步）：熨烫衣服 15 分钟、照看孩子 13 分钟、中速步行 10 分钟、拖地吸尘 8 分钟、中速骑车 7 分钟、健身操 6 分钟、负重快走 5 分钟、慢跑 3 分钟、中速游泳 3 分钟……

“走路好，我和老伴儿每天早上天没亮就出去散步！”一位老人接过话说。

“这样的运动习惯可不好。”李爱红提醒道，这个季节老年人最好在日出后再出

去活动。

●适当饮红葡萄酒，吃葡萄不吐葡萄皮

李爱红建议大家适当喝些葡萄酒，她说，葡萄酒可以软化血管，受经济条件限制，不能买葡萄酒的人可以吃红葡萄，吃红葡萄时不要吐皮。

●大蒜切成片放 15 分钟生吃可防癌

李爱红说，生吃大蒜可防癌，具体做法是：把大蒜切成片，在空气中放置 15 分钟，等大蒜素生成后，再生吃下去。

●炒菜时，西红柿和鸡蛋是“黄金搭档”

除了大蒜素，西红柿中的番茄红素，也是很好的防癌食品，而且番茄红素遇到热油之后，能充分得到释放。所以，西红柿炒鸡蛋，是最佳“搭档”。

李爱红还建议大家多吃一些鱼和虾。

●每人每天吃盐量别超过 6 克

李爱红说，一个人一天的摄盐量大概是 6 克，其中，包括可见盐和不可见盐。如果除掉不可见盐，那么，一个人一天吃的可见盐应该是 5 克，大概一啤酒瓶盖。

一个人一天的摄油量是 25 克，李爱红拿了一个炒菜锅，把 25 克油放到锅里给大家看，现场的老人都不住惊呼：“这么少？那我们平时吃的油一定过量了。”

●保持最佳体重，远离高血脂、高血压

一个人的最佳体重是多少？李爱红给出了一个公式：身高（厘米）-100 得出的数值就是一个人的最佳体重了。

“一般情况下，女士的腰围最好别超过二尺四，男士的别超过二尺六。”李爱红说。

▶▶ 养生课近期还将举行

昨日的养生课获得了读者们的热烈欢迎，原定于 11 时结束的课延长至 11 时 40 分。

天元社区的社区主任刘洋告诉我们，得知本次“便民服务进社区”活动将在该社区举行时，他们前一天就做好了准备，通知了不少社区居民前来参加。

除了长城花园小区的居民外，邻近的勤政苑、在水一方等小区居民以及不少其他社区的居民也来到了活动现场。

“我今年 50 多岁了，得知今天能与专家面对面，就把我 80 多岁的老母亲也拉了过来。”天元社区的马爱英说。

由于大家对这类活动比较欢迎，“便民服务进社区”活动近期还将举办类似的讲座，请大家关注我们的预告。

各位读者，本报推出的“便民服务进社区”活动将继续举办，您有哪些难题，希望哪些单位帮您解决？请拨打 66778866、13663880419 或 13663893163 告诉我们。如果您是社区主任，想邀请某些单位到您的社区为居民服务，也可以跟我们联系。让我们一起努力，让市民生活更舒适。

▶▶ 把脉问诊，老中医现场解疑答惑

“我最近晚上睡觉总出汗，您给瞅瞅？”70 多岁的李先杰向洛阳同华堂的老中医王鼎诉说了他的烦恼。

一番详细询问后，王鼎为李先杰把了脉，王鼎告诉李先杰，他的症状就是中医上所说的“盗汗”，通过中药调理便可治好。王鼎为

老人现场推荐了一些中药。

持续近 2 个小时的活动中，老中医王鼎忙得不亦乐乎。

广纳言论、开放包容的大型网络互动交流平台
注册人数超过 30 万 日均页面点击量超过 6 万

洛阳社区 洛阳人的网上家园

时事 文学 休闲 BBS 教育 户外 娱乐

BBS.LYD.COM.CN