



■ 养生达人

爱情+爱好+爱笑

一个女人的“养生三宝”

□首席记者 曾宇凌/文
记者 王振华/图

陶醉在朗诵中

女人都怕老,尤其是漂亮的女人。年近半百的贾小丽,留着一头清爽、利落的短发,再加上灿烂的笑容,让她看起来比同龄人年轻很多。身边的朋友都追着问她要养生和保养秘诀,她总结出了6个字——爱情+爱好+爱笑。

养生第一宝 爱情美

家有宠妻“狂魔”，她天天都觉得很幸福

这两天,法国新任总统宠爱大其24岁娇妻的故事,火遍了朋友圈。贾小丽的神情却很淡定,因为她家也有一个宠妻“狂魔”。

贾小丽今年48岁,孟津人。23岁那年,她在表哥家开的烧烤摊儿上,遇到了现在的老公任芳,“四目相对那一刻,我就知道,这辈子就他了”。

任芳有句口头禅:“媳妇,只要你高兴。”他是这么说的,也是这么做的。

刚结婚的时候,贾小丽和任芳住在部队大院里,晚上在院里看电视的时候,任芳提前搬来两个凳子,一个让小丽坐,另一个专门拿来放零食。然后,他就站在小丽旁边,一脸幸福地傻笑着。

冬天早起送孩子上学的痛苦,很多人都体会过,但贾小丽一天也没受过这个罪。只要天一冷,接送双胞胎儿子上学的活儿,任芳就全包了。每次送完孩子回家时,他怀里总会揣着小丽爱吃的早点。

你见过老公给老婆发压岁钱吗?这事任芳干了23年了!每年大年初一,任芳会准备三个红包,其中两个给双胞胎儿子,剩下那个是给媳妇的。

2014年,贾小丽所在的单位破产改制了,她的情绪一度很低落。看着媳妇整日闷闷不乐,任芳急得团团转,各种安慰的招儿都试了一遍,最后想出了签合同的办法——“宝贝疙瘩,有我在,没事!不信的话,我给你签个合同,我保证能养活你,保证让你住上新房子……”

正是这份无微不至的爱,让贾小丽天天都觉得幸福感爆棚。有人说老夫老妻了,还谈什么爱情?贾小丽不这么认为,人老了更需要哄,爱是生活的调味剂,也是天然的保养品。

养生第二宝 爱好多

朗诵、写作、玩乐器，她说女人一定要有爱好

从年轻时起,贾小丽就喜欢写作,尤爱散文,曾在全国知名刊物上发表过文章。目前,贾小丽是市作协成员,也是咱《洛阳晚报》的社区记者。

问她为何对写作情有独钟,她的回答极富诗意:“生活中,总有些片段,有些记忆,有些心香,会在彩霞满天、引人遐思的黄昏,会在月朗星稀、午夜梦回的凌晨时分跃动,你只需轻轻地用心的丝线穿起,就能成为一种温暖,驱散夜的孤寂。”

下岗后,贾小丽开始自主创业,经营一个抗衰老品牌。贾小丽有了更多时间去做自己喜欢的事,她加入了市诗歌朗诵学会。她说

养生第三宝 爱大笑

笑对生活,自创脸部按摩操

世界微笑日刚刚过去,而贾小丽的第三个养生法宝,正是爱笑。她说,健康需要多方面的管理,心态好是第一条。

问她为什么那么爱笑,她说,这个世界上,除了生死,都是小事,没什么大不了的。有时候,人跟人之间,从陌生走向熟悉,就是一个微笑的距离。

喜欢开怀大笑,又担心长表情



吹葫芦丝

朗诵是一种很好的养生方法,失意时,放声朗诵,能让人心情豁然开朗,有助于睡眠;得意时,边朗诵边体会,能驱除浮躁、净化心灵。

今年,贾小丽又迷上了吹葫芦丝,请了一位老师一对一教学。她学得很快,已经能独立完成演奏了。

她说,女人一定要有自己的兴趣爱好,千万不要因为爱情或工作放弃自己的爱好。它就像上天赐予女人的礼物,能让你的生活更加多姿多彩,也能帮你释放压力,带来更多的生活乐趣和动力。

纹,这是很多女性的隐忧。贾小丽有办法!一起来学她的脸部按摩操,只需简单两步,就能预防脸部表情纹。

第一步:将双手放在法令纹区域,然后向外侧抚平;第二步:双手握拳对准脸颊两侧,将脸部轮廓向外侧提拉,避免法令纹的产生。记住!每次按摩前,都要深度清洁皮肤,并涂抹面霜或按摩精油。

点穴祛病

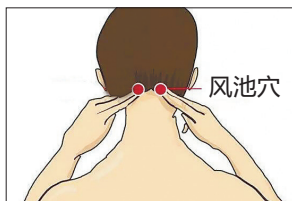
常按风池和肩井 缓解颈肩部不适

□记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

近日,市第一中医院中医特色治疗科来了一名8岁的小患者阳阳,只见她一个肩膀高、一个肩膀低,脸偏向一侧,脖子活动范围受限,还一个劲儿地说:“脖子疼,脖子不能动。”

市第一中医院中医特色治疗科主任孙娟娟经过诊断后,确定阳阳是颈椎病造成的脖子活动范围受限和疼痛,需要进行穴位针灸、局部按摩和热敷。这两个穴位适用于成人和儿童,可以帮助缓解颈椎病带来的不适。

穴位



风池穴:风池穴是中医临床常用的穴位之一,它位于头后部,枕骨之下。风池穴有疏通经络、平肝息风的功效,这里所说的风不仅指“外风”,而且也指“内风”。“外风”即由于天气原因,如刮风、降温、下雨等导致头部受凉;“内风”是指身体内部由于肝阳上亢引起的头痛、头晕等症。经常按摩风池穴对头痛、头重脚轻、颈部酸痛、失眠、落枕等,都有很好的作用。



肩井穴:肩井穴位于肩部,是足少阳胆经的常用腧穴之一,位于大椎与肩峰端连线的中点,主要治疗颈肩疼痛等疾病。肩部与颈椎相连,通常颈椎不适,肩部也会有僵硬、疼痛的症状,而肩井穴刚好对肩部疼痛有较好的疗效。

中医教你取穴

患者取坐姿,双手掌心贴住耳朵,十指自然张开抱头,分别用左右手的大拇指,在枕骨的边缘处触摸,与发际线的交接处有一凹陷处,这便是风池穴。

患者取坐姿,腰挺直,左手放在右肩上,中指对应的位置就是肩井穴。用同样的办法,右手放在左肩上,取肩井穴。

按摩方法:风池穴和肩井穴均采用按摩的方法,每次10分钟至15分钟,每天可按摩多次。如果颈肩部受凉,采取局部热敷,可以促进症状缓解。

线索征集:如果您身边有养生达人,他们愿意和大家分享养生故事,请您拨打本栏目电话13837976507联系我们。



扫一扫,加入《健康周刊》养生大本营



扫码看 取穴视频