

长寿之星

每天凌晨3点半起床锻炼,85岁还能长跑,
陈来运的养生秘诀很接地气——

锻炼泡澡爱喝汤 轻松快乐享健康

首席记者 曾宇凌 文/图

“早上一碗汤,给个神仙也不当!”这句话,道尽了洛阳人对汤的喜爱。

在瀍河区旭升社区,有一位85岁的长寿老人,养生秘诀之一就是喝汤,而且是他自己熬的驴肉汤。

1 30年守一家汤馆

在九都路上,有一家久负盛名的驴肉汤馆,掌柜正是陈来运。

陈来运的祖上,是做小买卖的,但陈来运年轻时并没有经商,而是在一家国有企业干了大半辈子。

1988年,退休后的老陈不愿意闲着,寻思着干点啥,“驴肉吃了对身体好,洛阳人又这么爱喝汤,为啥不开个驴肉汤馆?”

老陈的厨艺天赋很高,再加上善于钻研,他的驴肉汤馆很快就顾客盈门。不仅食客们爱喝,老陈自己也离不开驴肉汤,一天不喝都觉得差点啥。

与牛羊肉不同,驴肉味甘凉,有补气养血、滋阴壮阳的功效,就算是三伏天,吃了也不容易上火。在老陈的驴肉汤馆里,除了驴肉、驴板肠、驴肚等经典食材之外,最有特色的就是“驴白血”了,其外表温润如玉,口感清脆爽滑,可养血安神。

老陈的驴肉汤里,有20多种中草药,老陈会根据季节的变换对配方进行调整。“我今年85岁了,能吃能喝,能跑能跳,没有三高,也没有心脑血管病,这驴肉汤功不可没。”老陈说。



陈来运在锻炼

2 20年练一套功法

除了爱喝驴肉汤,老陈还爱练拳,而且一练就是20年。

20年前,老陈拜少林寺一位高人为师,习得一套八段锦功法。这20年间,老陈每天凌晨3点半准时起床,花一个多小时练拳。

这套八段锦一共14个动作,每个动作都有不同的疗效,比如,“摇头摆

尾”可以预防腰椎病,“托天”可以防治肩周炎。

每天中午,老陈要午休一个小时,晚上8点准时上床,躺在床上做3000次抓手动作。老陈说,十指连心,这个手指的就是身心健康,手指与身体经脉相通,多做抓手运动,对心脏和大脑都好,可以预防老年痴呆和心血管疾病。

3 每周泡三次澡

在老陈的脸上,看不出太多岁月的痕迹,既没有老年斑,也没啥皱纹,满面红光,气色很好。老陈说,这要归功于他的第三大养生爱好——泡澡,每周一、三、五,是他固定的泡澡时间。

老陈爱清静,不喜欢扎堆。早上8点,澡堂子还没开门,他就已经等在门

外了。老陈说,泡澡能活血、排毒,对老年人身体好,但不能长时间泡,心脏会受不了,每次最好不要超过20分钟,水温不要超过40℃。

在饮食方面,老陈没太多讲究,大鱼大肉经常吃,稀饭馒头顿顿有。他说,老人能吃是福,天天心情好,胜过吃补药,现在还能长跑呢。

线索征集:如果您身边有长寿之星,他们愿意和大家分享长寿故事,请您拨打本栏目电话13837976507联系我们。

点穴祛病

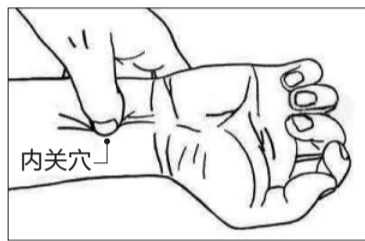
心脏难受 试试穴位按摩

记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

每到夏季,心慌、胸闷、胸痛等患者就会增加。市第一医院中医特色治疗科主任、主治中医师孙婵娟说,夏季天气炎热,人们容易烦躁、情绪激动,心跳加快会增加耗氧量,让心脏负荷变大。再加上出汗过多、睡眠差,容易出现心慌、胸闷、气短、胸痛等不适症状。对一些穴位按摩,可达到预防保健的目的。

穴位

内关穴:内关穴是心包经穴位,它的主要作用是宽胸理气、通络止痛,心律不齐、胸闷、胸痛等不适症状都可以按摩此穴位。胃胀、胃疼、呕吐、打嗝等气机不畅也可以按内关穴。此外,上肢疼痛、偏瘫、手指麻木等病症也可按摩内关穴。



膻中穴:膻中穴为人体八会穴的气之会穴,有平喘降逆的作用,人体所有与气有关的疾病都可以按膻中穴。临床主要按摩膻中穴来治疗心痛、腹部疼痛、心悸、呼吸困难、呃逆、气喘等。还有一些女性因生气出现乳房胀痛或者经期的乳房胀痛,都可以按摩膻中穴。



中医教你取穴

将右手的食指和中指并齐,放在左手掌横纹下,在此位置划一条横线,然后取中间位置就是内关穴。同样的方法,再用左手取右臂上的内关穴。

膻中穴位于人体两乳头连线的中间位置,按起来会有一些胀胀的感觉。

按摩方法:按摩内关穴时,不能完全用大拇指的指腹进行按摩,力度和强度都不够。可以用大拇指指尖对内关穴进行按摩,按摩前需要将指甲进行修剪,以免划伤皮肤。

膻中穴的肌肉不多,按摩此穴位时,需要用大拇指的指腹。如果用指尖,疼痛感会增强。这两个穴位每天可按摩3次至5次,每次约15分钟。(本文配图均为资料图片)



扫码看取穴视频

营养厨房

夏季养生先养心 养心多喝几种汤

记者 王振华 通讯员 刘晓霏 王小燕

从中医方面来讲,在夏季,与养生关系最密切的脏腑就是心,夏季养生应先养心。夏季的炎热最易干扰心神,让人心烦,而心烦会使心跳加快,心跳加快就会加重心脏的负担,诱发疾病。

市第一医院心内科主任孙艳玲说,气温超过33℃时,人体新陈代谢会显著加快,从而加大心脏的工作量,身体汗出过多,血容量降低,黏稠度加大,心脏泵血时会更加吃力。如果营

养供应相对较差,一不小心就容易出毛病。

夏季养心该吃啥?市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任尤娅利说,平日应多吃养心安神的食品,比如:茯苓、莲子、百合等;还要多吃养阴生津之品,如:藕粉、银耳、西瓜、鸭肉等。除此之外,夏天不妨吃点“苦”。她为大家推荐了几种养心汤。

西洋参煲鸭汤:盛夏喝鸭汤,既能补充过度消耗的营养,又可祛除暑热带

来的不适。低热、虚弱、食少、大便干燥和水肿者喝鸭汤最有益。

紫菜猪心汤:紫菜能化痰软坚,清热利尿;猪心含有蛋白质、维生素C,能安神定惊、益心补血。此汤补心作用强,对治疗虚烦不眠、惊悸等有一定的作用。

莲子百合绿豆汤:绿豆汤是夏季清火祛暑的第一甜品。绿豆清热解毒,消暑开胃,搭配莲子、百合熬煮,还能清心火、淡雀斑。