

康养达人

乐以忘忧 他的养生 不苦口

良药

达人档案

- 姓名:刘汉生
- 年龄:68岁
- 健康悟语:音乐是我最好的养生品

□洛健融媒记者 张宝峰
通讯员 王书敏 文/图

“对我来说,音乐是最好的养生品。”日前,68岁的刘汉生笑着跟记者分享他的养生秘诀,脸上满是幸福和满足。

40多年来,他创作了近千首曲子,用音乐编织自己精彩的人生。对他来说,音乐不只是艺术,还是让人心情愉快、身体健康的神奇药方,是他保持活力的秘诀。

01 音乐之旅

播种梦想,绽放华章

刘汉生从小就与音乐结缘。童年时,他特别喜欢唱歌和各种乐器,是人们口中的音乐小天才。无论是拉二胡、小提琴,还是吹笛子、口琴,他都能玩得得心应手。

1988年,刘汉生创作的歌曲《农家窗花》在《洛阳日报》上发表,这份认可和鼓励让他信心倍增。他订阅了很多音乐杂志,认真研读名家音乐创作方法,不断提升自己的音乐素养。他的作品陆续在《音乐天地》《青年歌声》《民族音乐》等刊物上发表。

退休后,刘汉生有了更充裕的时间致力于音乐创作。与年轻时相比,现在的他,更加注重享受音乐之美,而不是光想着怎么写歌。音乐成了一种心灵上的慰藉和精神上的寄托。



02 音乐之益

滋养身心,焕发活力

对于刘汉生来说,音乐不仅仅是一种艺术形式,更是他疗愈身心的保健品。

“进行音乐创作的时候,得仔细琢磨歌词,找灵感,这个过程就像给大脑做操,让人的思维保持活跃和敏捷。”刘汉生说,每当一个新的旋律在脑海中闪现,他都会迫不及待地拿起笔和纸,将那份灵感记录下来。

除了创作,刘汉生还特别喜欢唱歌。无论是引吭高歌,还是轻声哼唱,都能让他沉浸在音乐带来的愉悦之中。他说:“唱歌时,我会不自觉地深呼吸,这对肺功能和血液循环都有好处。而且,唱歌时我全神贯注,仿佛整个世界都安静了下来,只剩下我和我的音乐,所有的烦恼都随之消散,这对心理健康也特别好。”

“音乐就是我的桃花源。”刘汉生感慨地说,“它让我保持年轻和活力,也让我更热爱生活。”

03 音乐之缘

结缘知音,共谱欢歌

因为对音乐的热爱,刘汉生结识了一群志同道合的好朋友。他们常常聚在一起,畅谈音乐,分享各自的创作心得,共同享受音乐带来的无尽快乐。

每当朋友们创作出新的歌词,刘汉生总能迅速地根据这些歌词谱写出美妙的曲子。这种心有灵犀的默契,使得他们之间的友谊更加深厚。

这种积极的社交活动极大地丰富了刘汉生的退休生活,使他的生活变得更加充实,对他的身心健康也带来了极大的好处。

“希望更多的老年朋友能够喜欢上音乐,培养音乐爱好,用音乐来滋养心灵,保持身心健康。”刘汉生说。

如果您有养生经验、健康心得
想要分享,请拨打13903792993
(微信同号),与记者联系。

■ 实情道来

老年人科学迈开腿 尽量避开爬楼梯

□洛健融媒记者 张人杰 通讯员 王雨杉

“昨天,我刷到一条‘爬楼能强心肺,提高肺活量,降低患病风险’的短视频,感觉挺不错的。”63岁的市民张先生想知道,老年人是否适合爬楼梯?

爬楼梯锻炼,有助于提升心肺功能

2023年9月,北京大学的研究人员在《动脉粥样硬化》期刊上发表的研究成果显示:与不爬楼梯的人相比,每天爬5层(一层10步)以上楼梯的人,患动脉粥样硬化性心血管疾病的风险降低约20%。有动脉粥样硬化性心血管疾病家族史的人,每天爬楼梯16到20层,获益最大;无相关疾病家族史的人每天爬楼梯11到15层获益最大。

“张先生看到的短视频援引了这一研究成果。”河南省工人龙门疗养院(洛阳市职工医院)康复科主任郝克说,爬楼梯确实是一项有助于提升心肺功能,同时降低血脂、稳定血压、增强肌肉力量,降低多种疾病患病风险的有氧运动。

老年人锻炼前,先要了解自身状况

爬楼梯虽好,但并非人人适合,尤其是老年朋友。

“毕竟,爬楼梯属于一项负重运动,膝盖要承受数倍于正常状态下的压力。对于老年朋友而言,我并不推荐通过爬楼梯进行锻炼。”郝克说,老年朋友的骨密度随年龄增长逐渐下降,关节的灵活性和承重能力也都有相应的下降,即便是身体健康、有长期运动习惯的老年朋友,也有可能是在爬楼梯锻炼中出现动作变形、做不标准等问题,从而加大膝关节的负担,造成膝关节损伤,诱发相关疾病。

近期,在该院康复科进行骨折后康复的老人,有些是因为慢性运动损伤造成骨折的。他们往往并不详细了解自身的身体状况,也对科学运动的重要性,及运动的潜在风险不清楚,从而让小问题变成了大问题。“对于老年人来说,不论什么锻炼,一定要先了解自身状况,切勿盲目锻炼。”

除了爬楼梯,这些运动也不适合老年人

对于老年人来说,进行不符合自身年龄及身体情况的运动,反而有害健康。

“像广场、公园里常见的倒走、‘吊脖’、撞树等这些运动都不适合。”郝克说,老年朋友不要追求运动的“标新立异”,还是应以肌肉力量、平衡及有氧运动等方面的训练为主。可根据自身情况选择快走、慢跑、游泳、骑自行车、打太极、打八段锦等,这些项目时间、强度可控,运动时呼吸也比较均匀。

郝克提醒,尤其对于患有基础病,或大病初愈的老人,在开展某项运动前,一定要征求专科医生的意见,进行身体状况的综合评估。如果出现运动损伤或不适应寻求专科医生进行治疗及康复运动指导。