

康养达人

# 老来健康是福,需要用心守护

## 达人档案

- 姓名:任照洋
- 年龄:85岁
- 健康悟语:  
健康需要自己去守护

□洛健融媒记者 张宝峰  
文/图

多年来,85岁的任照洋,血压、血脂一直保持正常。他说,自己的健康秘诀很简单,保持活力,读《健康周刊》,记健康日记。

## 01 老有所为,贡献银发力量

退休前,任照洋在工作岗位上实现了工作35年、12380天无事故的成绩,获得了“河南省五一劳动奖章”等数十项荣誉。

“人的身体就像一台精密的机器,只有持续运转,才能保持良好的性能。”任照洋说,退休后,他没有享清闲,而是继续工作,参与了28项工程,这些工程如同他人人生舞台上的新剧目,每一个都承载着他的智慧和心血。

“人老了,不能满足于老有所养、老有所乐,还要老有所为,在力所能及的情况下贡献‘银发力量’。”任照洋说,这些年没法工作了,但他也没让自己闲下来。

走在街头,当外地游客面露迷茫,找不到目的地时,他主动上前询问,并耐心指引;看到公共场所有裸露的钉子,他会拿来起子和锤子,或拔出,或砸平……这些看似微不足道的善举,不仅为他人带来了便利和安全,更成为他保持健康活力的源泉。



## 02 每天晨练,阅读健康报道

“健康不仅仅是一个口号,更应该是一种生活习惯。”任照洋说,适当的运动是保持活力的关键。

多年来,每天清晨5:30,当多数人还在沉睡之中,任照洋已经起床,换上舒适的运动装,来到附近的公园或广场开始晨练时光。

任照洋喜欢做健身操,他觉得这种运动既能够锻炼身体,又能够放松心情。每当音乐响起,他就跟着节奏,认真地做着每一个动作。

任照洋订阅晚报22年,喜欢阅读《健康周刊》的养生类文章,那些方方正正的铅字,在他眼中不仅仅是信息的载体,更是开启健康之门的钥匙。

多年来,他整理了多本健康剪报,经常和老伴一起讨论剪报上的内容。任照洋说:“这些剪报,是我们健康生活的指南,也是我们老年生活的宝贵财富。”

## 03 健康日记,记出健康和幸福

任照洋有一个坚持多年的习惯——写健康日记。每天,他都会认真地记录下自己的血压数据,血糖数值也会被他详细地写进日记里。

“这些数字可是晴雨表,清楚地反映健康的细微变化。”任照洋说,通过这些数据,他会及时调整生活习惯,确定自己保持最佳的健康状态。

每年年底,任照洋都会进行一次健康总结。他会回顾这一年来自己的健康状况,生了哪些病,生病的时间以及生病的原因。通过这样的总结,他能够更好地了解自己的身体状况,预防未来可能的健康问题。

“健康是福,但健康需要我们自己去守护。”任照洋说,他倡导每个人都应该有一张“安享幸福卡”,这张卡是一种健康提醒,提醒我们要时刻关注自己的健康,保持健康的生活方式,这样才能安享幸福的生活。

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

## 天气转冷 老年人户外锻炼不宜早

□洛健融媒记者 张人杰 通讯员 牛然 张璐琳

立冬已过,天气转冷。老年人户外锻炼需要注意什么?老年人居家锻炼可以选择哪些运动?

### 户外锻炼不宜早

“冬季是心脑血管疾病、呼吸道疾病的高发期,对于仍坚持户外运动的老年朋友来说,有着不同于其他季节的重要意义。”河科大二附院神经内科副主任医师尤良军说,要想户外锻炼更安全,首先就要选对时间。

尤良军解释,冬季的清晨,室外气温低,对呼吸道和心脑血管的刺激大,容易诱发相关系统疾病,严重者会造成脑梗、心梗等重症疾病。低温也会造成关节、肌肉的僵硬,有运动损伤或是跌倒的风险。老年朋友最好选择在温度较高的午后或下午外出锻炼。此外,老年朋友外出锻炼时,要做好保暖,戴好口罩、围巾,衣物应选择抗风防寒面料。

### 锻炼前热身要充分

“不管选择哪种运动项目,都要进行充分的热身。”宜阳县中医院康复科主任王红说,相较其他季节,冬季更容易发生肌肉拉伤、关节扭伤。在开始锻炼前,老年朋友一定要活动关节、动态热身、调整心肺,让身体热起来、活起来。

在运动方式选择上,应以舒适平缓,不会引起心率、血压过快、过大的运动,如散步、打太极、练八段锦,避免打篮球等剧烈运动。

运动结束后,要做好拉伸,比如轻拍小腿、抖动肩膀和手臂等来进行放松,减轻肌肉疲劳。

王红表示,对于老年朋友来说,冬季运动应秉承循序渐进的原则,逐步提高热身活动强度和运动幅度。

### 室内可以这样练

“冬季,很多老年朋友为了避免跌倒等风险,会选择减少户外活动,甚至不运动。这并不利于健康。”王红说,坚持体育锻炼,不仅可以增强体质,提高免疫力,还对慢病预防和控制有帮助。

王红表示,如在场馆里进行乒乓球、羽毛球等挥拍运动,或是进行瑜伽、舞蹈等柔韧性、平衡性运动,都是不错的。如果不想出门去场馆活动,在家里可进行太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽等练习;在空间条件有限的情况下,可以借助哑铃、弹力带等器械,或是依靠自重进行抗阻、平衡类的功能性锻炼。如果没有接触过相关运动器材,也可以针对肩、颈、腰、背这些关键部位进行拉伸和转体类练习,每个部位拉伸时间持续20到30秒,每天进行2到4组即可。