

康养达人

饮食清淡很爱笑 自创“床上健身操”

□洛健融媒记者 张宝峰 文/图

85岁的张雪珍老人是一位爱笑的老太太,她联系记者说,想分享一套自创的“床上健身操”,非常适合老年人做。



达人档案

姓名:张雪珍 年龄:85岁
健康感悟:心情好,身体才会好

饮食清淡,每顿七分饱

走进张雪珍的家,第一感觉是干净、淡雅。墙上挂着书画作品,茶几一尘不染,书桌上摆着整整齐齐的《洛阳晚报》……房屋面积不大,但收拾得整洁而温馨。

谈起养生,张雪珍觉得饮食很关键。在她的餐桌上,少见大鱼大肉,更多的是清淡的蔬菜和时令水果。

“要想身体好,吃得清淡七分饱。我每天吃饭,都定量定时,每顿饭只吃七成饱,晚上更是吃得少,只喝一些粥,搭配一些蔬菜。”张雪珍说,她深知老年人新陈代谢慢,吃多了不仅加重肠胃负担,还容易引发各种疾病。因此,她始终坚持“三分饥,七分饱”的原则。

适度娱乐,健脑又开心

除了饮食,张雪珍还有一个养生秘诀,那就是每天和几个老朋友打麻将。她说:“打麻将不仅锻炼脑子,还能让心情更好。心情好,身体才会好。”

每天下午,张雪珍都会和几位年龄相仿的老朋友聚在一起,打上两个小时的麻将。她笑着说:“打麻将的时候,不停地思考,这对我们这个岁数的人来说,是个不错的脑力锻炼。”而且,麻将桌上的轻松氛围,总能让她忘记烦恼,享受与朋友们相处的时光。

张雪珍提醒老年朋友,打麻将要适度,不能时间过长。她说:“久坐对身体不好,玩两个小时就足够了。”她总是能很好地把握时间,既享受了娱乐,又保证了身体健康。

牌桌上的欢声笑语,是张雪珍每天最期待的时刻。她觉得,这样的生活,既充实又快乐。

床上健身操,简单又有效

冬季天寒地冻,老年人外出运动多有不便。但张雪珍却有自己的妙招——一套自创的“床上健身操”。

这套健身操,是她多年来摸索出来的,躺在床上就能完成,非常适合老年人早上醒来时做一做,对身体健康非常有好处。

张雪珍介绍,这套“老人床上健身操”由六七个简单的侧身、抬腿、转腰等动作组成,每个动作之间都配合深呼吸——用鼻子吸气三秒钟,再用嘴缓缓呼出。

“我自己换过两个髋关节,还有压迫性腰椎骨折,那时候行动特别不方便。但是自从我开始练习这套床上健身操,身体状况就好多了。”张雪珍说,每天早上,她都会坚持做40分钟左右。这套健身操不仅能帮助她活动筋骨,还能促进血液循环,增强体质。

张雪珍不仅自己坚持做“老人床上健身操”,还热情地推荐给其他老人。她说:“希望老年朋友都能通过适当的运动,让身体更健康,让心情更愉快。”

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

如何选择适合自己的健身气功

□洛健融媒记者 张人杰 通讯员 牛然

“我是《健康周刊》的忠实读者,常看到你们稿子里推荐八段锦、太极拳、五禽戏这样的健身气功,这些功法有啥区别,老年人该咋选?”近日,一位读者来电咨询。一起来看看。

异曲同工,贵在坚持

“八段锦、五禽戏、太极拳、易筋经等健身气功是中华传统文化的瑰宝。”河科大二附院风湿免疫科主治医师王晓灿说,虽然功法、动作等有所不同,但其内涵均是借助形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合的方法,来实现调整脏腑、强身健体、治病养生的目的,可以说是异曲同工。

王晓灿解释,坚持练习健身气功,对于增强心肺功能、调节机体免疫功能、提高身体柔韧性、锻炼平衡能力都是有好处的。尤其是对于中老年人,不仅可以强身健体,还可以通过坚持锻炼调剂负面情绪。这也是现在大家热衷健身气功的原因。

王晓灿表示,既然是健身锻炼方式,就应遵循循序渐进、科学合理、持之以恒的原则,只有这样才能最大程度发挥健身气功的效果,实现改善身体健康状况的目的。

各有千秋,按需选择

各种功法异曲同工,但动作数量、难易程度还是有所区别的,大家可以结合自身身体情况进行选择。

●八段锦

适宜人群:适合大众健身锻炼,尤其适合初学健身气功人群。

优点:动作较少、易上手,全身活动、无跑跳,且不受场地和天气限制。

缺点:需持续锻炼才能见到明显效果。

锻炼建议:每周三到四次,每次坚持20分钟左右。

难度系数:★★

●五禽戏

适宜人群:中等强度有氧运动,适合具有一定体能和灵活性的人群。

优点:通过模仿五种动物的不同动作,全面锻炼身体、补益五脏、提高身体柔韧性和灵活性。

缺点:动作多,动作幅度较大,掌握起来有一定难度,需有专业指导。

锻炼建议:每周两次,每次坚持20分钟左右。

难度系数:★★★★

●太极拳

适宜人群:有运动基础的中老年人群。

优点:改善肌肉力量、促进血液循环、提高身体稳定性和精神注意力,长期坚持有助内外兼修、身心全面均衡发展。

缺点:拳路多、动作复杂,需要长期学习、专业指导。

锻炼建议:每周四次,每次坚持30分钟

难度系数:★★★★★

●易筋经

适宜人群:适宜大众练习。

优点:动作柔和,伸筋拔骨效果佳。

缺点:动作较多,讲究呼吸方法,需专业指导。

锻炼建议:每周两到三次,每次坚持20分钟左右。

难度系数:★★★

温馨提醒

目前,国家体育总局健身气功管理中心推广的健身气功功法包括易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦、太极养生杖、导引养生功十二法、十二段锦、马王堆导引术、大舞等11种功法。

建议大家在锻炼时,循序渐进练习,后可根据自身情况逐步学习、提高。