

九十老太的开心生活



养生人物

□记者 朱娜 文 见习记者 王振华 图

有这么一位老太太,今年90岁了,她不仅身板硬朗,而且性格豁达。你一定很奇怪,她有什么养生之道?很简单只有两点:勤劳、性格开朗。

90岁老太飞针走线

近日,我们来到这位90岁老太张桂荣的家里。天啊,这哪像90岁的老人啊?背不驼,腰不弯,红红的脸蛋,炯炯的目光,一双小脚板利索地在屋里走来走去。唯一的毛病就是,耳朵有点背,她的孙媳妇姚玉娟在一边坐着给我们当“翻译”。一听说我们是来采访的,她笑着用手指着姚玉娟说:“你打个电话吧,我一个老婆家有啥可采访哩!”

张桂荣的老家在南阳市西峡县伏牛山深处,生活条件较为艰苦,平时养成了爱劳动的好习惯。

1993年,小重孙出世了。张桂荣“自告奋勇”要来带重孙。听到这个消息,全家人都反对。理由是:奶奶年纪大了,不能让她再受累了。张桂荣可不管这些,她说,我的身体好着哩,带重孙是小问题。最终,全家人都没能拗得过她。“带重孙,我高兴还来不及呢,哪会觉得累。那年,张桂荣77岁。“奶奶,那个时候你能带得动孩子吗?”我们惊讶的问。“带孩子算啥,我能背着小重孙爬楼梯。”张桂荣说,在老家我种地、爬山一点儿也不耽误事。老家的自来水管在院子里,水缸在厨房,我连掂几桶水把水缸倒满水也不觉得累。孙媳妇姚玉娟告诉我们,奶奶在老家特别勤快,平时都闲不住。我们总说,奶奶少干点儿活吧,身体累坏了怎么办。奶奶嚷嚷着不愿意,我身体好着呢,不干活在家闲着干啥。

张桂荣为了向我们证明她没有说假话,她从针线筐里拿出一根针,又拿出一根线,对着窗户的光,眯着眼睛很轻松就把线穿到针孔里了。看着我们,张桂荣得意地笑了:“看,我纫上了吧!”

无牙照吃花生米

张桂荣平日只吃素,从不吃肉。最爱喝玉米糝稀饭,最爱吃的菜就是萝卜。她告诉我们,别看玉米糝、萝卜不值钱,可是这些都是好东西啊!萝卜开胃、顺气,玉米营养可丰富了。鱼生痰肉生火,这种粗茶淡饭最养人了。

我们和张桂荣聊天当中,见她偶尔从桌子上拿起一粒花生米或一粒黑豆放到嘴里。这让我们很吃惊,因为张桂荣的牙齿已经全部脱落了,这么硬的东西她怎么吃啊?张桂荣听见了,笑着对我们说,我放一粒花生米在嘴里含着,泡软了用牙龈慢慢咬,然后再咽下去。张桂荣从50多岁就没有了牙了,儿孙们也给人家镶过假牙,可是老人觉得不习惯,就拿掉不再使用了。做饭的时候,就给她做一些好嚼的饭菜。可老人家特别爱吃硬东西,家里买的花生、瓜子、黑豆、黄豆,她没事就拿几粒放到嘴里慢慢吃。



爱劳动让她身体健康

九十高龄的老人身体还这么好,是不是有自己独特的养生之道呢?

“奶奶是一位农家老太太,不懂得什么养生之道。如果说有,那就只有两点:勤劳、性格开朗。”姚玉娟说,奶奶虽然不识字,却是一位思想开明、懂得体谅别人、凡事有主见的老太太。

姚玉娟告诉我们,他们上班了,奶奶在家就不闲着,不是擦这就是擦那,把家里收拾得井井有条、干干净净。天气好的时候,她就下楼散步,和院子里的老人们聊天、玩乐。等我回到家里,奶奶只要一看见我进了厨房,后脚就跟着进去,帮我剥葱、切菜、洗菜。

张桂荣不仅勤劳还是一位性格开朗的老人,她用自己的真心和热情感动了别人。张桂荣平时爱吃面食,可是其他人爱吃米饭,她在家就多做饭,她宁肯自己少吃点儿,也要让大家吃好。“有一段时间奶奶回老家了,院子里的人都问,奶奶什么时候回来?”姚玉娟说,奶奶在我们家有十几年了,我们有着深厚的感情。如果有几天没见着奶奶,我心里就觉得空落落的。

如果您身边有善于养生的健康老人,您可以向《养生人物》栏目推荐,联系电话:13837943562



食疗餐桌

看一看,哪种药酒适合你

中医一般把药酒分为4类:

1.滋补类药酒 用于气血双亏、脾气虚弱、肝肾阴虚、神经衰弱者,主要由黄芪、人参、鹿茸等制成。著名的药方有五味子酒、八珍酒、十全大补酒、人参酒、枸杞酒等。

而且,长期服用某些药酒还能预防疾病,如重阳节饮用菊花酒,可抗衰老;夏季饮用杨梅酒,可预防中暑;常饮山楂酒,可预防高血脂、减少动脉硬化;长期服用五加皮酒、人参酒则可健骨强筋、补益气血、扶正防病等。

选用滋补药酒时还要考虑到体质问题,形体消瘦的人,多偏于阴虚血亏,容易生火、伤津,宜选用滋阴补血类药酒。形体肥胖的人,多偏于阳衰气虚,容易生痰、怕冷,宜选用补心安神类药酒。



2.活血化淤类药酒 用于风寒、中风后遗症者,药方有国公酒、冯了性酒等;用于筋骨损伤者,方剂有跌打损伤酒等;有月经病的患者,可以用调经酒、当归酒等。

3.抗风湿类药酒 用于风湿病患者,著名的药方有风湿药酒、追风药酒、风湿性骨痛酒、五加皮酒等。其中症状较轻者可选用药性温和的木瓜酒、养血愈

风酒等;如果已经风湿多年,可选用药性较猛的蟒蛇酒、三蛇酒、五蛇酒等。

4.壮阳类药酒 用于肾阳虚、勃起功能障碍者,主要由枸杞、三鞭等制成。著名的方剂有多鞭壮阳酒、淫羊藿酒、青松龄酒、羊羔补酒、龟龄集酒、参茸酒、海狗肾酒等。

药酒虽好,但并不适合所有人,服用期间应注意以下几个方面:

第一,对酒有禁忌者不能服用,如酒精过敏者,患各种皮肤病、肝肾疾病、手术后、消化道溃疡患者等。第二,妊娠和哺乳期的妇女不适合用。第三,发烧患者也应避免。

此外,有出血性疾病、呼吸系统疾病、高血压及各种癌症患者都不宜服用。(张跃军)

千名帕金森老人不抖不僵

——生活自理能做家务

近日,众多帕金森老人及家属打电话感谢洛阳1+1脑健康乐园,原本手抖拿不稳东西,走小碎步、拖步,甚至靠轮椅代步,穿衣吃饭要协助等症状,经过康乐园“冬季721康复方案”(详见《帕金森冬季关怀手册》),治疗3~6个月后,有些病人手抖、身体僵硬现象减轻并消失,

有些老人走路稳当了,重症患者也告别了轮椅,生活能够自理,甚至有的完全康复了,上千名老人受益。

据介绍,1+1脑健康乐园治疗帕金森症的具体方案是:

1.依据加拿大脑科技成果,联合使用神经生长因子NGF和神经节苷脂GM。GM介导NGF数十倍增强其

活性,较单一使用有质的飞跃,易透过血脑屏障,修复并促进多巴胺神经再生,明显改善帕金森症状,见《中华现代临床医学杂志》。

2.定期接受理疗和穴位按摩;

3.传授家属护理技巧。

热线:(0379)64856779

(张乐)



食全食美

吃红色食品防冬季感冒

现在已经进入冬季最寒冷阶段,人们可能受到许多疾病的困扰,尤其是感冒。据呼吸内科专家介绍,感冒带来的威胁,除了发烧流鼻涕外,还会引起许多并发症,如气管炎、支气管炎等。更为严重的甚至会引发如肺炎、心肌炎等感染性疾病。所以,生活中对于普通的感冒千万不要掉以轻心。

专家建议多吃红辣椒、胡萝卜、南瓜、西红柿、山楂等红色的食品,其中所含的β胡萝卜素可防治感冒;每天喝一杯酸奶、喝一碗鸡汤也能有效预防流感。

除了“病从口防”外,专家还介绍了一些不用药就可防治感冒的方法。如两手对搓,可促进血液循环、疏通经脉、增强上呼吸道抵御感冒的免疫功能。当然专家认为最重要的莫过于平时坚持体育锻炼,如散步、跑步、爬山、打球、练拳等,可提高机体的御寒能力,防止感冒的发生。(佚名)

羊肉药膳可防骨质疏松

枸杞子羊肾粥

原料:枸杞子30克、羊肾1只、肉苁蓉15克、粳米60克、盐适量。

做法:将羊肾剖开,去内筋膜,切碎,与枸杞子、粳米、肉苁蓉一同放入锅中,加水适量,文火煎煮。粥快熟时,加入食盐搅匀即可。

功效:补益肝肾,滋阴壮骨。

适应症:适用于老年骨质疏松症属肝肾阴虚者及腰脊疼痛、足膝软弱、眩晕耳鸣、五心烦热、虚烦不寐等。

羊肉粥

原料:羊肉160克、人参5~10克(去芦头)、黄芪30克、白茯苓30克、大枣5枚、粳米80克、葱白2根、盐适量。

做法:羊肉切细。人参水煎取汁。黄芪、茯苓、大枣水煎,去渣取汁,加入人参汁内,加羊肉及粳米煮粥,快熟时放葱白及盐少许。

功效:温肾助阳,大补气血。

适应症:适用于老年骨质疏松症及神疲乏力症状等。(薛庆)



健康提醒

舌苔发黄不要吃火锅

冬天,吃火锅是很多人的最爱,可糖尿病患者吃火锅却有一些限制——看看自己的舌苔黄不黄,以确定自己能不能吃火锅。

中医认为,黄色舌苔是内热的表现,说明体内有热毒存在,对饮食要谨慎,像涮羊肉这种大热的食物就不应该食用。如果糖尿病患者的舌苔是黄的,最好远离涮羊肉;舌苔不黄,可以适量吃一些,但不可经常吃,以防止病情反弹。

另外,即使糖尿病患者舌苔不黄,能适量吃火锅,也应该注意总热量的摄入。吃火锅时最好选用低盐、低油的调料;多吃蔬菜、豆腐、香菇、海带;还可以用大白菜、黄豆芽、胡萝卜、白萝卜、芹菜叶等熬煮高汤作为素食汤底。(刘玉宁)

16

洛阳晚报

生命周刊

2007年1月20日 星期六

食疗养生

校对:张新凌