

最长寿中国男人的养生之道

阅读提示

河南省郑县姚庄乡的农村老人张学礼今年 117 岁,身体健康,思维清晰,眼不花,耳不聋,生活基本能自理。他还会写书法,能把《三字经》《诗经》《论语》背得滚瓜烂熟。

河南省郑县姚庄乡的农村老人张学礼生于 1902 年,今年已届 117 岁高龄。今年 1 月 3 日至 5 日,中国老年学和老年医学学会健康长寿分会经过现场调查,张学礼老人是我国罕有的 110 岁以上健康男性老人,为中国健康老人之最。

别看张学礼老人年岁大,但他身体健康,思维清晰,眼不花,耳不聋,生活基本能自理。不仅如此,这位老人还会写书法,能把《三字经》《诗经》《论语》背得滚瓜烂熟。

每天生活规律

张学礼每天的生活像时钟一样规律:每天早上 7 点左右起床,起床后喝一杯茶,一日三餐正常。白天和家人聊聊天、看看电视,上午、下午分别小睡一会儿。

生活起居规律,是养生的一大法宝。“国药泰斗”金世元曾说:“养生不用药,规律平常的生活,就是最好的养生。”按时起床、按时睡觉、按时吃饭、按时运动——这样人体各器官、各系统才能更有效地工作,促进身体健康。

一生爱喝茶

张学礼一生最大的爱好就是喝茶,不沾烟酒。茶叶有保健功效,最熟悉的功效是提神醒脑,茶多酚和心脑血管关系密切,是强心、降压和改善血管功能的有效成分;茶叶中还含有维生素 E 和各种氨基酸,使得喝茶具有防衰老的作用。



勤劳作

张学礼一生勤劳,在近百岁时候才停止下田耕作,待在家里也不闲着,还要操持家务。医学研究表明,适度紧张有益于健康激素的分泌,这种激素能增强身体的免疫力,抵御外界的不良刺激和疾病的侵袭。所以,别让自己太闲了。

饮食清淡,不暴饮暴食

饮食对老人健康的重要性必须得到重视,再贵的保健品也不能替代一日三餐,而合理搭配、确保食物多样性是关键。

改掉过咸、过油、过甜、大鱼大肉等不良饮食习惯,保持清淡口味,不暴饮暴食,有助于多种慢性病的预防。但清淡并非就是清汤寡水,也不是粗茶淡饭,而应该是在合理的平衡膳食结构之下,少油少盐,让美味和营养兼得。

喜爱读书报、写毛笔字

张学礼每天除了和女儿、女婿、邻居聊天外,还偶尔读书、看报、写毛笔字。

老人勤动脑,能使大

脑神经细胞之间的联系活跃、增多,促进大脑皮层的思维、理解、逻辑、记忆等高级神经心理活动保持年轻化,是防止大脑功能逐渐衰老的妙方之一。

乐善好施

在女儿眼里,张学礼一直是村里的老好人,乐于助人,乐善好施,没跟任何人红过脸,别人开口求帮忙,他从不拒绝。

古语常说老人要“老有所为,老有所乐”,只有有所为,才能有所乐,与其待在家里无所事事,不如出去做个“老雷锋”,一方面活动筋骨、健身,一方面接触社会、练脑,还能从助人中得到快乐、养心,何乐而不为呢?

心态好,遇事不斤斤计较

张学礼一辈子都心态好、脾气好,遇事不斤斤计较,心胸十分宽广。

科学证明,心态好的人更健康、更长寿。人生不可能一帆风顺,有成功,也有失败;有开心,也有失落。拥有一颗平常心,是人生必不可少的润滑剂。

(江南)

坐不对易生病

绪,如抑郁。

如何坐才算“坐对”?首先必须有“正确的椅子”——能上下调整高度和前后活动的座椅和椅背、有轮能移动、有扶手能让手臂平放和休息。建议尽量不用不能移动和调整的椅子。

谈到正确的坐姿,可能因人而异。每个人都有

最适合和舒服的坐姿,但最重要的是必须“好好坐”。长时间使用电脑的现代人,往往是驼背式的前倾坐姿,久而久之背部肌肉疲劳,背痛和脊椎变形等问题接踵而至。一般来讲,坐着时,踝关节尽量保持 90 度,并且平放在地。

据《中国医药报》

养心养身

健身歌

冻晒体格壮,捂盖脸皮黄,经常晒太阳,保你身健康。端坐像古钟,站立似劲松,睡卧弯如弓,到老少生病。寒从脚上起,火从头上生,天热防中暑,天寒御伤风。春不忙减衣,秋不忙加冠,春捂与秋冻,都是好经验。冷饭不入口,吃饭减三口,饮食要多样,活到九十九。(高进印)

常吃南瓜子 补充磷元素

南瓜子仁富含对牙龈和牙槽骨非常重要的两大类营养物质。一是含有磷,每 100 克南瓜子仁含磷 1159 毫克,老年人牙槽骨萎缩与磷流失有关。二是含有胡萝卜素和维生素 E,这两种物质能够直接滋养牙龈,预防牙龈萎缩。老人食用时最好将南瓜子研磨成粉末食用,每日吃一小勺(约 30 克),效果更佳。

(管周)

勤练胸肌能健肺

平时适当锻炼胸肌,可增加肺活量,提高心肺功能。锻炼时,可采取站姿或坐姿,两臂打开呈 180 度,大小臂垂直,手掌向前,然后双手缓慢向上延伸到极限,慢慢恢复原状。每天做 10~15 次,可双臂同时做,也可单臂轮换做。

(晓梦)

晨练应“日出而作”

很多晨练的人选择太阳出来前锻炼,实际上应该“日出而作”。因为植物叶绿素只有在阳光的参与下才能进行光合作用,吸收二氧化碳,释放氧气,对健康有益。

(刘刚)