

书报刊是我养生路上的良师益友

阅读提示

3月5日,我们刊登了88岁的蔡德邻老人的养生经验《以“四大要律”实现养生“四大要领”》一文。最近,老人兴致勃勃地告诉小编,他的养生经还有针对诸如自己或家人患病、外出旅游探亲等变故,灵活应对的三大要点。

多读书报刊,汲取好方法

我开始锻炼以来,除跟师傅学过24式、42式简化太极拳,其他各种运动、膳食方法均习自书籍、报刊。1973年,我生了一场病,肝区疼痛,身体乏力,但肝功能显示正常,求医问药效果都不佳。烦恼之际,我从新华书店买来一本《保健按摩》,阅后依样画葫芦学练气功(八段锦、六段功)。练着练着,自觉舒适,疼痛不知不觉消失,慢慢恢复了健康。从此,家中订了《健康指南》《益寿文摘》等多种报刊,每看到有关养生的内容,尤其一些亲历者介绍的方法、经验,或剪或摘录,自认为适合自己、简单易学好记的就仿效践行,经实践证明效果好的就坚持不懈做下去。

书报刊成为我养生保健路上不可缺少的良师益友。上个世纪六七十年代,我患胃病,消化不良,学

习书报刊后,采取运动、食疗方法,每天按摩胃部(天突穴等),多食利于养胃的食物,现胃病已痊愈。早几年发作肩周炎,我从《报刊文摘》看到《一套操治好了颈椎病》一文,仿效9个动作,疼痛逐渐缓解,消失。老伴患阿尔兹海默症后,我一度中断了做操,导致肩周炎反弹,重新锻炼后又恢复了正常。事实使我感到不学习不行,从而更加坚定走养生路的信心和决心。

气候有变化,养生要调整

一年四季,春温、夏热、秋凉、冬寒,人与自然要相适应。根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”和“春养肝,秋养肺,冬养肾脏”的理论,春季以养肝为先,饮食强调平衡。宜多食利肝、素淡食品,避免过度运动。夏季食品宜解暑消热、生津、益气,宜温烂,忌生冷,宜清淡,忌油腻,多食鱼、菇、豆类,忌过度食

肉。秋季食物不贪凉喜冷,不宜食燥热食物。多吃油脂、蔬菜、水果、乳品、蜂蜜、动物肝等,同时补充水分防秋燥。运动加强耐寒锻炼,多做深呼吸。冬季最有利于人体阳气与肾脏闭藏。饮食加强调理,多吃牛、羊肉等温热食物;多食含多种维生素食物;多喝热汤,滋润脏腑。加强防寒保暖锻炼,运动不宜过早,应等太阳出来后再健身。

各种变故多,灵活去面对

生活难免出现变故,应主动应对,灵活操作。实践中,我主要采取以下应对措施:①锻炼地点,由室外改为室内。老伴患阿尔兹海默症后,我把早间户外锻炼改为在室内或阳台锻炼。②调整运动内容,停止室外太极拳等内容。重点做床上按摩,在阳台做气功、自编保健操等,便于照顾老伴。③见缝插针,利用间隙,运动始终不受阻。做家务时,我边煮饭



做菜,边烧开水,边做手、脸、腰、腿等活动;外出前,只要时间允许,我都先做好锻炼;乘火车、轮船、飞机,躺着、坐着时均可做些零星动作。膳食方面,早备料、巧安排,遇变故碍不着;家里来了客人,除添增待客食品,仍可保持原食谱;外出就餐多选清淡蔬菜和鱼虾、薯类等。虽然运动内容、方法、时间、地点有所改变,但重点保证了按摩、气功、保健操等,每天运动一个半小时,原有效果仍未受到影响。

(市区 蔡德邻 88岁)



●著名影视小品演员朱时茂倾情为双星名人老人鞋代言! ●回馈广大读者,处州晚报联合青岛双星名人为读者送福利啦! ●夏天换鞋,就穿双星名人中老年健步鞋!

回馈读者,坚持工厂价直销 每双仅需 100 多元!

专为中老年人设计,轻便、舒适! 特制鞋底,更防滑更安全!

■活动地点:丽水日报社老大楼门口购朋友门店(丽阳街491号)

■活动时间:3月22日-3月27日(本周五至下周三)早9点到晚5点

■咨询热线:

0578-2095338

双星名人夏款清爽磁力鞋 解决中老年朋友穿鞋4大难题 让步行成为一种“享受”!

老人脚变宽,鞋子夹脚怎么办?老人走远路,脚掌疼,后跟痛怎么办?老人易摔跤,鞋子不防滑怎么办?

难题一:脚掌变宽,鞋子夹脚!

老年人上了年纪,脚越变越大,穿鞋一码比一码大,而且还挤脚磨脚,出门走一会不是脚痛就是累得抬不起脚,很多老人苦不堪言。双星名人夏款清爽磁力鞋特别对万例脚型取样,针对脚掌变宽、拇指易外翻等特点,从生理特点和舒适性方面,解决老年人穿鞋难题。穿在脚上,不挤脚,五个脚趾能自由活动;鞋口采用魔术贴鞋带设计,弹性十足,穿脱方便!

难题二:下雨天、平滑路面容易

滑倒摔跤!

中老年朋友由于身体平衡差,特别是在下雨天,更是得小心翼翼,摔一跤轻者摔伤,重者骨折,花钱不说,卧床还得自己受罪!双星名人夏款清爽磁力鞋采用特制双密度PU大底,吸盘式深槽,像壁虎的爪子一样抓地有力,走路稳重踏实,防滑防摔,让人很放心。

难题三:鞋子笨重,鞋底硬,走路非常累!

鞋型不合脚,材质硬,走路磨脚、硌脚,这是中老年朋友普遍头疼的问题。双星名人夏款清爽磁力鞋采用新型鞋底材质,穿在脚上,超级轻便。采用高弹性鞋底和鞋垫,减震性极强,走上几个小时



也不会觉得累!
难题四:不透气,容易出汗臭脚!

双星名人夏款清爽磁力鞋采用双层透气面料,微型窗透气孔设计,舒适透气,排汗快,不闷脚,走再长的路也不臭脚。

新款工厂直供,鞋底增加隐形磁石,鞋垫升级成托玛琳鞋垫,更健康,更舒适!

双星名人夏款清爽磁力鞋鞋底特别增加隐形磁石,与鞋底“托玛琳”鞋垫进行交互作用,走起路来更健康,更舒适。

双星名人夏款清爽磁力鞋
原价499元/双

读者价

188元/双

活动仅6天

到活动现场就送袜子一双

买2双送
1.5米宽四件套

买3双送
1.8米宽四件套

特价139商品不参与买就送活动



谢父母,念亲恩,青岛双星名人老人鞋点燃孝子心

初中三年,一个星期回家一次,高中三年,一个月回家一次,大学四年,半年回家一次,成家立业以后,一年回家一次。不在父母身边的日子放心不下的是老爸老妈是否平安健康。孝顺父母其实不需要太多的金钱。父母年纪大了大部分时间都是呆在家里,为我们的父母准备一双双星名人夏款清爽磁力鞋,虽然不贵,但那一份对父母深切的爱足以让父母感到满足!

厂家3折起售

现场还有更多款式等您挑选,更有爆款低至139元/双