

“细食慢动”养生法

阅读提示

85岁老人嗓子亮、眼不花、耳不聋、“三高”不来。她的健康长寿的秘诀，就是她的“细食慢动”养生法。

85岁的苗美珍是广西桂林人。她嗓子亮、眼不花、耳不聋、“三高”不来，红润的脸上连“岁月的痕迹”都少见。苗美珍健康长寿的秘诀，就是她的“细食慢动”养生法。

养生汤粥天天喝。在日常饮食上，苗美珍有着传统的“讲究”：每天一碗汤和一碗养生粥。在她的厨房里，你总能见到薏米、小米、红豆、黑豆、枸杞等常见的养生食材。“因为老伴儿觉得喝粥舒服，所以我们每天都会喝碗养生粥。在粥里放点小米、红豆、薏米等，既好

吃，又营养。”苗美珍说，她还琢磨出了一个方法，可以煮粥熬汤两不误：每天煮饭前把几块排骨和鸡肉放入碗中，按食用需求添加适量枸杞、红枣、当归、香菇或胡萝卜以及清水，准备好后，把蒸菜的铝架子放入饭锅，把碗放在架子上，煮好粥的同时，汤也跟着熬好了。她说：“我们喝汤不多，每天午饭、晚饭各一小碗就够了。”

因为有汤有粥，苗美珍和老伴每天的主菜并不多，只有两小碟，花样却不少，蔬菜、肉类，一个都不能少。

她说：“每餐不用吃太多，吃得七八分饱就好了。”

每天散步，雷打不动。刚退休时，她每天都跟小区里的老人跳舞、唱歌。近几年，老伴年纪渐长，为了照顾他，苗美珍改变了运动方式，每天带着老伴到漓江边散步两个小时。加上走路、按摩腿、扭身体这些舒缓的动作，让她觉得“精气神十足”。

而拖地、擦桌子、做饭……忙碌的家务活也让苗美珍“闲不下来”。看着家里窗明几净，她的心里感到很舒服，做家务又何尝不是一种锻炼？

(周一海)

老年人这样梳头才健康

生活中，很多老年人不在意梳头这件小事。其实，正确梳头对健康很有帮助。

常清理梳子。长期使用的梳子会积累头发、灰尘、油脂、污垢等。使用时，这些污垢又会转移到干净的头发上。

短发也要梳。有人认为，头发比较短的人不用梳头，尤其是一些男性基本上不会刻意梳头。其实，

短发也要常梳，促进头部血液循环。

梳梳头皮。头部有近50个穴位，因此梳头皮能起到按摩作用，可使头部经络气血通畅。梳头皮还能去除浮皮、皮脂上的汗腺分泌物、微生物，对于保持头部清洁以及促进皮脂分泌有很好的作用。

头发干了再梳。洗头时，发丝膨胀，变大变软，平时附着在毛鳞片上起润滑

保护作用的油脂也都被洗去了。这个时候梳头，发丝间摩擦增大，毛鳞片就容易张开、翘起，继而受损。因此，一定要在彻底晾干后再梳头。

不要不分前后随手梳。梳头应当从前额梳起，不论梳中间还是两侧，都应当经过前发际线，一直梳到颈后的发根处，这样才能有效疏通经络。

(董晓秋)

我的养生经最实用

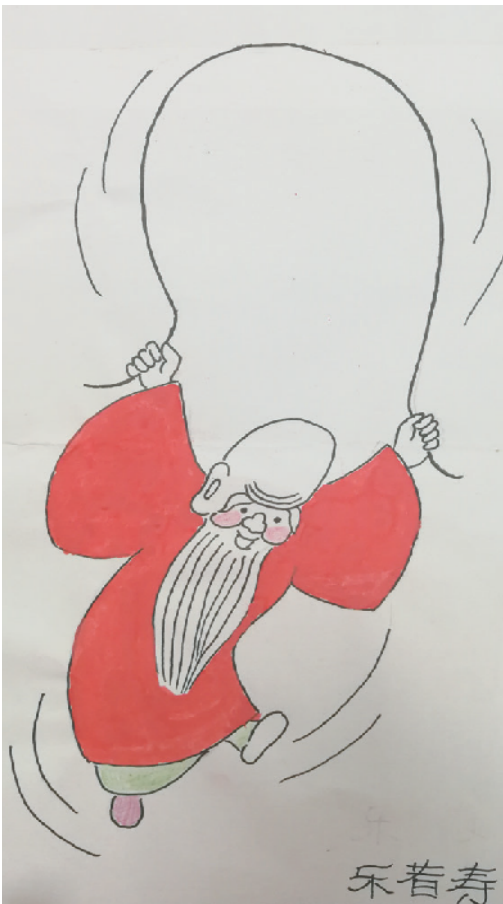
退休之后，我把养生的重点转移到营造好心情上来。当我每天都沉浸在幸福里时，你说我能不健康、能不美丽吗？

在追求养生上，我奉行的是养生首养习惯的理念。当我养成了迈开腿、管住嘴、按时作息、粗细搭配、不吃太热的良好生活习惯时，并且遇事不急、不去攀比、换位思考，我的身体自然就一天比一天强壮，也就更有资本享受幸福晚年。

还有，我和老伴总爱说年轻乐事、玩儿时游戏、游有我们故事的老地方，有时还学孙辈一起看电影、下饭馆、时不时送上个小礼物。有趣而且浪漫的小日子，既让我俩过成了开心的样子，又让我俩把生活过得激情四射。

什么最养生？我认为，自己的养生经最实用。

(陈玉霞)



(丽水籍驻新疆唐少仪79岁)



想开

人到老了特别脆，时不时的就掉队。活得千万别太累，中午最好睡一睡。穿点戴点别怕贵，攒下多少都白费。活得潇洒那才对，想啥吃啥别忌讳。烟要少抽酒别醉，常和好友聚聚会。练练胳膊练练腿，体格健壮少受罪。笑口常开自安慰，闲事少管别嘴碎。半聋半哑最可贵，家事放手下一辈。看透想开别愚昧，潇洒晚年人增岁。

(市区 徐永武 69岁)



盛夏宜进补 睡前泡脚揉小腹

盛夏，睡觉前做好两件事，是最好的进补。

用温水泡脚。在泡脚盆里放两个小球或者几枚小鹅卵石，一边泡脚一边踩，按摩脚底的穴位，尤其是脚心的涌泉穴。注意水要没过脚踝位置，泡到微微出汗即可。

按揉小腹。泡完脚平躺在床上，手心搓热后，缓慢按揉小腹，顺时针各20分钟。

(广东省中医院皮肤科副主任医师 闫玉红)

两个小诀窍平夏季心火



夏属火，通于心，夏季心火易旺，暑热易扰心；汗为心液，过汗易伤心，所以夏天养生要重养心。

出汗养心。适当出汗可以去心火。所以，夏季不要整天把自己关在空调房里，也需要适当运动出一些汗，身体才会健康。

穴位养心。内关穴为心脏之保护穴，按摩内关穴能宁心安神、宣痹解郁、调补阴阳气血。

(山东省济宁市中医院预防保健科医师 王碧辉)