

养生达人的养生心得

阅读提示

“养生保健,少去医院。”老年人在日常生活中只要心态平和,身体肯定健康,生活质量也高。

“养生保健,少去医院。”这是小区里葛大志仁兄的座右铭。葛兄老两口今年都是八十岁,两人红光满面,腰板挺直,腿脚利索,被小区众多大爷大妈奉为“养生达人”。我因小区里的老年文娱活动与二位相识,一来二去,就成了朋友。

我对养生也颇感兴趣,闲聊时,养生就成为我们的主要话题:

饭,要搭配着吃。葛兄说:“上年纪了,在吃上还真就得讲究点儿。”不能光吃素,要各种食物搭配着吃,因身体需要各种不同的营养。他们家会注意荤素搭配,每餐都有一荤,保证蛋白质、脂肪的供应,加上蔬菜水果保证维生素供应。他们还经常吃菇类,并注意粗细粮搭配,隔三叉五地蒸玉米面窝头吃,还天天熬杂豆粥。“还要注意干湿搭配。要有汤汤水水,热

热乎乎地吃。我们家餐餐有粥,这样吃着顺口,利于消化。”葛兄表示,老年人吃啥都要有度,最忌贪吃过量,每顿饭吃七八分饱就好。为避免吃饭过量和浪费,葛兄的老伴堪称“精算师”,做饭统筹定量,按需分配,决不允许“多吃多占”。

动,要适度有规律。说起运动,葛兄侃侃而谈:“运动可以代替药物,而没有一样药物可以代替运动。”他运动的方式就是规律适度地走路,每天上下午各一次,每次半个小时左右,速度比平时散步要快。同时,运动贵在坚持。

酒,可适量喝点儿。葛兄和老伴从不吸烟。关于喝酒,他说:“退休后我就适量喝点儿酒,不超二两,喝完感觉浑身舒服,睡眠也好。”但喝酒要因人而异,不喜欢就不喝,喝也千万别过量。

友,要交“三观”相同者。在葛兄看来,老了得有朋友,经常与“三观”相同的朋友在一起聊天说笑,心情会格外舒畅,畅所欲言的聊天胜于吃各种补品。葛兄还是社区活动的积极分子,经常与小区里老年朋友们在一起唱歌、朗诵等,觉得非常开心。

心,一定要平和。葛兄最大的特点就是性格开朗,心态平和,他整天乐呵呵,就像弥勒佛。“生逢盛世,生活这么好,每天再不高高兴兴,那就真的成老年痴呆了。”葛兄每天除陪老伴上街买菜外,就是运动健身、读书看报以及在朋友圈转发正能量的文章。他最崇尚心理平衡养生法,老年人在日常生活中只要心态平和,身体肯定健康,生活质量也高。

这就是“养生达人”的养生心得。

(刘金江)

养心养身

增强保健意识 坚持适度养生

人体的各个器官,在没有发生状况时,常常不被重视;而一旦有了状况,则往往要付出相应的代价,其中,有些代价甚至是无法挽回的。为此,我们要力争少发生状况,迟发生状况,不发生大的状况。然而,平时若漠视健康,疾病就会经常光顾你,医院就会随时呼唤你!所以,我们必须自觉树立起牢固的保健意识,长年累月坚持既不必花钱,又耗时不多的科学健身和适度养生。这样,将会让你轻松做到少病无忧,乐享天年!

(市区 徐龙年 76岁)

扫一扫加入
桑榆“糖友之家”群

今年世界糖尿病日的主题是“防控糖尿病 保护你的家庭”。处州晚报组建桑榆“糖友之家”群,我们将组织丰富多彩的中老年保健活动。欢迎糖尿病朋友扫描二维码,健康活动等你来!



中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊 中国网络电视台

中国体育彩票足球6场半全场胜平负第19183期开奖公告信息												
开奖日期:2019年12月9日 本期全国销售金额:48,056元												
主队	客队	半场	全场	半场	全场	半场	全场	半场	全场	半场	全场	半场
客队	半场	半场	半场	半场	半场	半场	半场	半场	半场	半场	半场	半场
结果	0	0	1	3	3	0	1	1	3	3	0	0

中国体育彩票足球4场进球第19188期开奖公告信息												
开奖日期:2019年12月9日 本期全国销售金额 887,678元												
主队	客队	半场	全场	半场	全场	半场	全场	半场	全场	半场	全场	半场
结果	1	3+	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2

中国体育彩票超级大乐透第19141期开奖公告信息												
开奖日期:2019年12月9日 本期全国销售金额:300,500,952元 本期开奖号码:02 21 20 10 35 12 01 本期开奖号码:02 21 20 10 35 12 01												
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计									
一等奖	3注	10,000,000元	30,000,000元									
二等奖	13注	379,290元	5,063,780元									
三等奖	286注	10,000元	2,960,000元									
四等奖	1,034注	3,000元	3,102,000元									
五等奖	20,306注	200元	4,061,200元									
六等奖	25,143注	200元	5,028,600元									
七等奖	45,274注	100元	4,527,400元									
八等奖	752,468注	10元	7,524,680元									
九等奖	7,204,424注	5元	36,022,120元									
合计	—	—	160,196,990元									

中国体育彩票浙江省20选5第19329期开奖公告信息												
开奖日期:2019年12月9日 本期销售金额:145,710元 本期开奖号码:01 03 12 13 15 本期出球顺序:12 03 15 13 01												
奖级	本地中奖注数	单注奖金										
一等奖	2注	17,071元										
二等奖	294注	50元										
三等奖	4,511注	5元										

中国体育彩票排列3(浙江省)第19329期开奖公告信息												
开奖日期:2019年12月9日 本期浙江销售金额:1,465,524元 本期开奖号码:412												
投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计									
直选	280注	1,040元	291,200元									
组选3	0注	346元	0元									
组选6	404注	173元	69,892元									
合计	684注	—	361,092元									

中国体育彩票排列5第19329期开奖公告信息												
开奖日期:2019年12月9日 本期全国销售金额:11,171,788元 本期开奖号码:41227												
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计									
一等奖	157注	100,000元	15,700,000元									
合计	157注	—	15,700,000元									

368,373,835.24元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2020年2月7日,逾期作弃奖处理。

本信息若有误以公证数据为准。