

过传忠养生之道

文祝天泽

过传忠家在闵行万科小区。日前谈到健康,他说:健康是一支笔。如是一支彩笔,能描绘出七彩的人生蓝图;如是一支秃笔,只能拨一些点点墨墨,不成其图画。健康对人生来说太重要了!

过传忠先生是语文特级教师,曾主持电视台《今日一字》、《诗情画意》、《中华成语趣谈》等栏目,主编、编写专著20余种;他是朗诵界的翘楚,担任上海市演讲与口语传播研究顾问和竞赛评委,为爱好者举办朗诵讲座,解疑释惑,指点迷津;他曾担任上海市政协副主席、民革副主委,在参政议政和统战工作中发挥了积极作用。

谈到老年人的健康与长寿,过传忠甚为感慨,他说:我是从华师大中文系毕业的,每每回母校都看到教师、教授中高龄的很多,有的甚至直奔百岁,如已人瑞的徐中玉教授,近百岁的钱谷融教授,以及离世的百岁教授罗永璘等。他们被称为“老人集团”,构成了学校一道亮丽风景线。这说明了什么呢?这说明我们国家改革开放以后,经济飞速发展,人民生活水平提高,医疗科技事业不断奋进,人们的寿命普通提高了,谱写了中国长寿史上新的一页。

过传忠先生在市里担任朗诵考级专家,他常在考评中发表一些自己中肯的看法,给一些考试者以热情指导。同时人们常可看到和听到,在市的一些文艺晚会上他那豪迈、富有磁性的朗诵之音。平时他还养成了一个习惯,在小

区里边散步,边朗诵诗文。他说:朗诵对健康很有好处,这样不断地呼气、吸气可改善心肺功能。另外,朗诵要背诵数百字甚至上千字,这既锻炼了自身记忆能力,同时刺激脑细胞,延缓了大脑衰老进程,可谓一举两得!

过传忠的身体状况并非一帆风顺,几年前他患过胃溃疡,后经过服药和调理现已痊愈。“有些慢性疾病就得‘三分治七分养’。面对胃溃疡,我严格控制饮食,像火锅、冰西瓜这类太烫太冷的食品不再享用,晚饭常喝粥,多吃蔬菜,不暴饮暴食,后来大有好转,关键是控制了饮食。”

过传忠的家绿化环境比较好。他每天坚持一至两次散步;适当做些家务,尤其是烧些喜欢的菜肴;恪守生活作息制度,晚睡早起,每天下午还靠在沙发上午睡半小时;每天喝几大杯白开水,拒喝碳酸饮料;在饮食上什么菜都吃,不挑剔,不偏食。

原来他应酬比较多,有饮白酒的习惯。后来从媒体上看到过量饮白酒伤胃伤肝,七年前他戒了,至今一直没有喝过。

过传忠平时喜欢看戏剧频道,听听音乐。由于他教的学生多,交往的多是一些年轻人。“年轻人思维敏捷,善于吸收新事物、新知识,与他们一起切磋交流,颇有收获,仿佛自己也年轻了许多。”

心态好在健康中起着十分关键作用。过传忠说:在华师大,一些学生曾问过近百岁的钱谷融教授,你的长寿秘诀是什么?他当即写下了两个字:淡泊。学校中高龄教授、教师这么多,主要是他们心境淡泊,不斤斤计较,知足常乐,因而能延年益寿。“我现在也很想得开,没有刻意的追求,名啊利啊看得很淡。遇到不顺心的事也不发脾气,甚至有时候装糊涂,心平气和面对一切。这样的心态也许是最好的养生吧。”

养生一得

2014年5月,广东蕉岭被国际自然医学会认定的全球第七个“世界长寿乡”。这样一个山清水秀的岭南小城,究竟有何长寿秘诀,不妨,一起问“寿”蕉岭。

“世界长寿乡”百岁老人的标准是每10万人口中15位,而蕉岭这个数值是20。在蕉岭,90多岁的老人比比皆是,70岁的老人在长寿榜上都排不上号。由此可见,蕉岭长寿人口基数的庞大。在一般人眼里,百岁老人肯定是老态龙钟,可是,这里的世纪寿星们却一个个耳聪目明,神采奕奕。在这里,93岁的吴怡达,双手可提80斤水,掰手腕掰倒年轻人;95岁老人钟洪梅,每天骑行10公里,到镇子上赶集会友;103岁老人赖亚满,五世同堂,子孙孝顺;108岁老人徐祥

银发无忧

近段时间,受气温下降和雾霾天气影响,有些老年人心情低落,大多数人也都有这样的经历:在阳光灿烂的天气感到心情舒畅做事轻松,而在阴雨天气则会觉得心情抑郁和提不起精神做事。然而,如果这种情况出现得过于频繁甚至影响到了人们正常的生活,那么就寻找心理医师进行咨询,以确定自己是否正被一种叫做“季节性情绪失调”的疾病困扰。

这种疾病又称为“冬季忧郁症”,多见于经常在室内工作的人群和体育锻炼较少的脑力劳动者。这一症状经常出现于高纬度地区,这些地区在冬季时日照时间相对更短。大部分患者在一年的大部分时间具有健康良好的生活状态,但随着冬季来临,白天变短,忧郁和疲劳的症状就会出现并益发严重。较严重的患者有时

身病心医

一、眼肿暴露甲状腺有问题
眼睛肿凸起来,很显然是你的甲状腺有问题。甲状腺危害身体健康。

二、眼睛充血昭示心血管疾病
眼睛充血很可能是你的心血管出现了问题。

三、眼睛瞳孔不对称
眼睛瞳孔不对称,有时是先天的,但当其中一只瞳孔的体积出现变化,可能显示瞳孔的神经有问题或发生脑肿瘤。

四、眼睛发黄可能患了肝病
眼睛发黄,证明出现黄疸。传染性肝病、胆道疾病、妊娠中毒及一些溶血性等疾病是引起黄疸的原因。可能有肝病隐忧。

五、眼白发出血片警示动脉硬化

蕉岭老人长寿之道

文/张帮俊

招,自己种菜烧饭。

好水土好养人,蕉岭环境好,绿水青山,空气质量好,森林覆盖率达79.34%,饮用水超过国家标准几倍,水土含健康长寿的硒元素。这样一个舒适、宁静、优美的居住环境,为长寿奠定了环境基础。

饮食是长寿的重要因素。蕉岭人属于客家饮食,讲究选用没有污染的绿色食材,在烹饪方法上多采用煮、煲、蒸和炖,不破坏食物的营养与纤维,极少添加,甚至不加过重过浓的作料,一般用生葱、熟蒜调味。因此,健康的饮食吃出了好身体。

俗话说“生命在于运动”。虽然是上了年纪的人,可是老人们也没闲着,喜欢运动。有的老人自己种菜,通过田间劳作,当个怡然

自得的农人,也有的骑车锻炼,还有位老人一有空就做起木匠活,在制作中思考,让大脑得到了“锻炼”,有效地防止了老年痴呆症。老人们聚在一起打打牌,聊聊天,喝喝茶,享受生活的惬意。总之,人老心不老,活出了精彩晚年。

笑一笑十年少,这里的老人们很少生气,这与客家人的生活习性有关。“家和万事兴”,他们讲究家庭和睦、尊老爱幼、团结互助、夫妻恩爱。在这里,四世同堂、五世同堂的大有人家,敬老孝老成为传统,老有所依,老有所靠,衣食无忧,老人们怎么不笑呵呵!

优良的外部环境,健康的饮食生活习惯,强身健体的运动锻炼,积极乐观的人生态度,这就是这些长寿老人的秘方。

雾霾影响老人身心

文/隽秀

需要进行住院治疗。

空气污染物含量的上升,会引起老人群体的抑郁情绪。在国外,有针对雾霾与情绪关系的研究,因此提出“雾霾影响人们心情”的说法也不是证据不充分。随着空气质量的进一步恶化,这一现象势必会获得来自社会的更多关注。

在日常生活中,我们大可不必将自己的坏情绪归因于阴霾。但与此同时,我们仍要对日常生活中身体发生的变化加以注意,如果负面情绪持续过久影响生活,还是尽早咨询心理医生,寻求他们的帮助比较好。

另外,雾霾被称为是健康的“隐形杀手”,对于抵抗力弱的老年人危害尤甚。在恶劣的天气下,人体和空气接触,空气中的有害颗粒和人体接触部分也会影响健康,容易诱发哮喘、急慢性气管

炎、呼吸道感染等呼吸系统疾病,还能诱发冠心病、高血压、心绞痛和心肌梗死等心血管疾病。

提醒体弱多病的老年人在雾霾天尽量避免户外活动。早晨是一天中雾霾浓度较高的时段,老年人应尽量避免长时间室外锻炼。必须出门时应作好健康防护。佩戴口罩是阻挡大气颗粒物的最有效方法。以减轻雾霾天气对人体健康的危害。晨练时人体需要的氧气量增加,随着呼吸的加深,雾霾中的有害物质会更多地被吸入呼吸道,加重身体危害。老年人在雾霾天可以改为室内锻炼。

必须注意的是,患有呼吸系统疾病和心血管疾病的老年人在雾霾天气应尽量缩短外出时间,室外停留时作好自身防护,不要进行呼吸量较大的剧烈运动,以免影响身心健康。

眼睛暴露的十种病

文/李训刚

一种十分重要的物质,缺铁后可使巩膜变薄,掩盖不了巩膜下黑色的脉络膜时,眼白就呈现出蓝色来了。而慢性缺铁又必然导致缺铁性贫血。凡中、重度贫血患者,其眼白都呈蓝白色。

十、眼睛出现黑眼圈往往是肾炎表现

眼睛如果出现黑眼圈,这很可能是疾病的苗头。按现代医学来看,许多慢性病,假如影响微循环,则会出现不同程度的黑眼圈,此时会伴随一些显而易见的病象,那么就不仅仅是肾虚的问题了,而是涉及心、肝、脾、肺。任何器官有病,有时都会表现出黑眼圈,肝硬化、肾炎、肾功能衰竭、呼吸衰竭,以及血液病或内分泌紊乱性疾病都会出现黑眼圈。