养生达人㊲期

# 马春芳:心情好没烦恼 养生有秘诀

文/片 专刊记者 王双

**招募令**

生活中的您是“养生达人”吗?您对于养生有什么特殊的心得体会?不妨把您的养生心经拿出来晒晒吧!现已开通QQ齐鲁晚报——健康养生群

欢迎热爱健康热衷养生的人一起来探讨健康新话题!

QQ:175820199齐鲁晚报——健康养生群

互动电话:0535——6630821

人到晚年,有老伴儿相陪、有好友常聚、有儿女绕膝,还有一只可爱的泰迪犬,这是多么让人羡慕的晚年生活。今天,大家就跟随记者一起走进这位养生达人——马春芳的生活。

图为马春芳

## 爱唱歌会舞蹈充满活力

12月18日,记者在葡萄山小学附近见到了这位养生达人——马春芳。走进马春芳的家里,她正在一边收拾屋子一边听着乐曲。马春芳,今年62岁,虽然年过花甲,但身材、皮肤保养的却很好。

询问她保养的秘诀,马春芳告诉记者,心情好没烦恼就是她的秘诀。平时,她喜欢参加社区活动,从3年前参加了星光艺术合唱团后,可把她“忙”坏了。年轻的时候就喜欢唱歌的她,虽然不识谱,但是哼着调子就学会了,一唱歌心情就愉快了,什么烦恼都没有了。参加合唱团后,她还报名参加了舞蹈队,现在每周二、周五要跳舞,每周三、周日要唱歌,每天都很“忙碌”。马春芳说,教练还给提出说,虽然年过六旬但是咱们要跳三十岁人跳的舞蹈,那样才有活力。

## 养只小宠物平日乐趣多

因为颈椎不好,早上,马春芳一般不晨练,她选择为自己按摩一下穴位,每次三十分钟左右。天气好的话,上午9:00她还会跟朋友一起去跳舞。2年前,儿媳送了她只泰迪犬,这下老两口的生活乐趣就更多了。晚上她会和老伴儿还有小狗“呆呆”一起去散步,大约能走四里路,下雪天他们也坚持出门散步,一般在地下过街通道里来回儿走。小狗“呆呆”很精明,老伴走得快,小狗就故意等着马春芳,她赶上了,“呆呆”就抄小路,基本上走的路程是老俩口的一半。走在路上,“呆呆”的回头率特别高,下雪天全身都是雪就露出小眼睛和鼻头,乐坏了路人和老两口。

平日里,马春芳还特别喜欢泡温泉,今年她就去了四五次,在山清水秀间感受大自然的轻风,泡泡温泉感觉浑身轻松了不少。

## 饮食清淡喜欢吃菌类

对于饮食,马春芳偏爱清淡,不常吃大鱼大肉,但是必要的补充营养会吃一些。每天早上她坚持喝自己打的五谷豆浆,平日里,喜欢吃菌类、木耳和猪血等。马春芳说菌类有抗癌的功效,猪血有清肠的效果,而木耳可荤可素,养血驻颜。

早上,她还喜欢用黄瓜种子磨成粉冲水喝,黄瓜种子含钙很高,对于身体很有好处。中午她喜欢吃一些带肉的菜来补充营养再喝碗烫和粥,之前都说八宝粥,现在她熬粥,都用到了10种以上的食物,黑豆、绿灯、红豆、大枣、枸杞、桂圆、白菜等还用薏米。马春芳说薏米和红豆结合有很好地去湿气功能,百病之源在于湿气。湿气去除了,身体也健康很多。晚上她会做些面汤,里面放上各种蔬菜。平日里,见到书上、报纸上有养生的知识,她都会留意。

◓健康新观点

## 测血压牢记“722”

测血压牢记“722(谐音:去量量)口诀”,“7”是连续7天测量血压,第一个“2”是要在早晚两个时段量血压,第二个“2”是指每个时段量两次。

专家建议,血压测量应该持续测量7天:每天在早上睡醒后及晚上睡前这2个时段测量;每个时段测量2次,两次间隔1分钟,并取两次血压的平均值。如果是服了降压药的高血压患者,收缩压必须低于135毫米汞柱、舒张压须低于85毫米汞柱,但若是伴有糖尿病或肾病的高危患者,收缩压则要控制在130毫米汞柱、舒张压在80毫米汞柱以下比较安全。

专家提醒,睡前和早上的血压非常重要。据统计,最容易出现中风的两个时段,一个是在早上5点到10点,另一个是在晚上。而且据研究发现,有10%的人日间血压正常,但清晨却升高,这样极有可能升高中风及心脏病的风险,所以这两个时段的血压非常重要。

关于何时服用降压药,专家建议,如果持续发现血压在夜晚或早上比较高,则应在睡前服用比较好。曾有研究发现,睡前服用降压药可降低1/3的中风发生率。

但高血压患者不要突然改变自己的服药习惯,一定要询问医生的建议,如果全天血压都容易升高,一天必须服用2种药物的话,专家建议只要把其中一种降压药改到睡前服用即可。

此外,对于已经确诊为高血压,并且服药后血压得到控制的患者,建议每周自测血压1次,如血压未控制、血压波动大或病人依从性差等情况下,则建议适当增加自测血压频率。如每天早晚各测一次,或每周自测几次。如果通过服用降压药使血压平稳后,不提倡太过频繁地测量。

◓养生妙招

## 每天吃瓣糖蒜降脂

糖醋蒜,在很多家庭都是佐餐的好搭档。而对于那些高血脂人群来说,吃糖醋蒜能降脂无疑是个意外之喜。

由于含有一种神奇物质——蒜素,大蒜成为降血脂的良方。研究发现新鲜大蒜能够大大降低血液中的有害胆固醇含量。

大蒜粉剂制品可降低8%的胆固醇,而新鲜的大蒜或大蒜提取物则可降低胆固醇15%。实验发现将几滴蒜素滴入牛奶,牛奶中的胆固醇大为降低。爱吃蒜的人患心脏病少得多,就是因为大蒜有降低血中胆固醇及甘油三酯的缘故。

而醋一向被誉为血管软化剂。醋酸有利于转化能量、软化血管、降低血液中的胆固醇。有机酸利于维持人体内环境酸碱度的平衡和稳定。经常食入少量醋,可以有效预防人体动脉硬化。

糖醋蒜做法很简单,选择新上市的嫩蒜去掉外皮在水中泡一天以上。其间要换几次水。水要选择烧开后放凉的水,可以去除辣味,吃着不伤胃。将蒜加入糖和白醋放一个月,就可以吃了。醋最好是白醋,黑醋也就是陈醋含钠量较白醋高,对高血压和有心血管疾病的患者不利。糖不可多放,调味即可,最佳选择是红糖。

每日午餐、晚餐,吃半头糖醋蒜,或者五六瓣,不可多吃,尤其是胃肠功能弱的人。坚持两个月左右,配合低脂饮食就能起到作用,但有肠炎、肝病的人建议少吃。

烟台福田健康体检中心

# 女性离不开的五大营养

**主持人:王伟**

**嘉宾:业务院长 王建利**

**铁**:有铁才有血。补血是女性养生的一个重要环节,而补血绝对离不开补铁。专家称:“根据中国营养学会建议,成年至绝经期的女性每天需要20毫克铁,在孕期和哺乳期需要25-35毫克不等,而男性每天仅需要15毫克。”肝脏中含铁最丰富,瘦肉、猪血、木耳、雪里蕻、芝麻、豆类、海带、紫菜、杏、桃、李子等也含有较多的铁。

**钙**:骨骼健康的基石。人体中的钙元素主要存在于骨骼和牙齿中,约占总量的99%,其余1%分布在血液、细胞间液及软组织中。专家说,钙对女性骨骼健康起到重要的保障作用。据调查,上海地区骨质疏松症发生率,男性为20.1%,女性为48.1%,其中60岁以上男性为24.9%,女性为75.7%。由此可见,补钙应该成为女性毕生的营养功课。普通女性每天需要800毫克钙,孕期和哺乳期要增加到1000毫克。”在日常食物中,含钙较多的有牛奶、奶酪、鸡蛋、豆制品、海带、紫菜、虾皮、芝麻、山楂、海鱼、蔬菜等。在食用这些含钙丰富的食品时,应避免过多食用含磷酸盐、草酸、蛋白质丰富的食物,以免影响钙的吸收。

**叶酸**:孕期营养素。叶酸属于B族维生素,最早是从菠菜叶中提取的,因此叫“叶酸”。它是细胞增生不可缺少的物质,还能促进乳汁的分泌,对孕妇或分娩后的女性尤其重要。专家指出,成年女性每天需要400微克叶酸,孕期为600微克,哺乳期为500微克。除了孕妇外,老人和酗酒者及服用抗惊厥药、避孕药的人也需要补充比常人更多的叶酸。叶酸主要存在于深绿色蔬菜中,如菠菜、西兰花、油菜、小白菜等。

**维生素$B_6$**:预防妇科病。女性体内的雌激素和皮质激素代谢需要维生素$B_6$,因此,适量服用可以预防妇科疾病。一些女性在妊娠期会出现手足浮肿、指关节疼痛、呕吐等情况,可通过在医生指导下服用维生素B6来改善,推荐摄入量为每天1.9毫克。多吃天然、粗加工的食物也有助于维生素B6的补充。

**膳食纤维**:肠道保护神。专家说,膳食纤维本身并没有“营养”,它最大的作用是能促进肠胃蠕动,加速体内毒素代谢,缓解困扰很多女性的便秘问题,主要存在于全麦面包、土豆、韭菜、芹菜、苹果等食物中。