

养生达人④期

谭蚨瑞:

八卦掌强身健体磨意志

专刊记者 王伟

精神压力过大、生活节奏过快、饮食和生活不规律,使很多人透支着健康。我们可以学习传统的养生文化、传统的体育修炼方法,以更好地生活。

2月12日,记者在莱山区南山世纪华府见到了本期的养生达人——谭蚨瑞,今年70岁的他看上去很健壮,跟他握手有种敦实的感觉。一头卷发很酷,在他这个年龄段可谓是个时尚达人。



谭蚨瑞

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

>>自九岁起练八卦掌

“我从9岁开始学习八卦掌,后来也练过摔跤,我的家人也都喜欢体育锻炼。”当记者问起何为八卦掌时,谭蚨瑞更是侃侃而谈,八卦要从阴阳变化中来——这动静、刚柔、进退;这眼睛一睁就是阳,一闭就是阴;这肺一吸就是阴,一呼就是阳——这些变化是为了达到一个卦,到一个具体的事情上去做事,这叫卦。八卦掌是内家拳之一,练习内家拳有这样一种说法:形意拳的手,八卦掌的脚,太极拳的腰。八卦掌以掌法为核心,以绕圈走转为基本练功形式,在走转中使周身之力协调一致。

我初学没入门时感觉有些枯燥,但等入门后可谓是趣味无穷。

说起八卦掌对身体的功效时,谭蚨瑞笑着回答说,走转是八卦掌最基本的形式,还要从这上面说起。听老辈人说“走为百炼之祖”,也就是说练八卦掌关键要多在盘八卦圈上下功夫,不停地在圈上走转。在走转的过程中,足部得到了很大的锻炼,同时对足底也起到了按摩作用。足底的穴位比较多,跟身体的五脏六腑关系密切,由于这些经络穴位不断得到按摩,从而对身体有整体的调节作用。

>>粗茶淡饭远离烟酒

“我对吃不是很讲究,粗茶淡饭就好,我个人认为在吃喝方面不要太奢侈,不要整天吃山珍海味。我感觉好多的外国菜都吃不习惯,还是我们自己的传统菜——鲁菜最好吃。不仅做鲁菜的工序比国外的菜要复杂的多,而且色香味俱全,有利于身体健康。”采访中谭蚨瑞告诉记者,“其实老伴吃饭比我讲

究,对身体好的东西多吃一些,有些东西对身体不好就不吃或少吃。可以说在饮食上,老伴照顾的很好,健康奖应该属于老伴。”

在交谈中记者发现谭蚨瑞精力很充沛,原来他每天睡觉前,都做20分钟左右的腿部和脚部按摩,不但可以促进气血循环,也可以驱散一天的疲劳,有助于睡眠。为

了好好休息,他习惯晚上睡觉关机。

一个人的喜好也很重要,他不喝酒、不抽烟,甚至说是憎恶抽烟,抽烟酗酒都不利于健康。打麻将、打牌等他一般也不参与,在他看来这些娱乐活动有点浪费时间。在聊天中记者无意得知,他的爱好很广泛,很喜欢传统文化戏曲,京剧、越剧、黄

梅戏等,他还现场即兴唱起了京剧,表情十分丰富,惟妙惟肖,不亚于一位专业演员。谭蚨瑞说,他还经常和老伴出去旅游,由于比上班族的时间充裕,有时间他们就会出去,已经去过很多个国家了。每次旅游回来都收获颇丰,不但了解一些异域风情、建筑风格还有一些先进的酒店经营管理理念等。

>>心宽体胖永不气馁

初次见到谭蚨瑞,让记者一下子就联想到“心宽体胖”这个词。还有,古稀之年,他的头发依然很黑。认识他的朋友都说他心态不是一般的好,从来不记仇。用他自己的话说,说过的话随后就忘,别说跟谁过不去了。“于

逆境中永不气馁”,这是他信奉的格言。修炼八卦掌多年,不仅锻炼了身体,也锻炼了毅力。他做事还讲求精益求精,就连装修酒店,他每天都要亲自坐在酒店门口思考着该如何装修的更完美,一天不知道画几十遍图纸,画了

又改改了又画,在这种精益求精的要求下,装修完工后找不出令自己不满意的地方。

“时常听身边的一些年轻人说每天都感觉好累啊”,谭蚨瑞语重心长地说,“感觉累说明你心里是有欲望的,

或者说你把自己的工作当成了负担,其实,如果每天都能心情愉快地工作,就不会感觉累了;当然,现在的好多年轻人在工作中不可避免会产生压力,我建议他们在下班之后,抽出时间去锻炼,去放松,去愉悦自己的身心。”

健康新知

有些胆固醇的说法是错的

误解1:“单纯通过健康饮食和生活方式能控制胆固醇。”

这种说法不完全正确。一些人的肝脏产生的胆固醇比肠道吸收的更多,此时只有通过药物控制,同时通过健康饮食和经常运动来减轻或控制体重,提高“好胆固醇”(高密度脂蛋白)水平,保持心血管健康。

误解2:“胆固醇高的人应避免吃虾和鸡蛋。”

虾所含胆固醇较高,但是与鸡蛋一样,其饱和脂肪含量较低。不过,吃油炸虾危险较高,不要留恋胆固醇集中的虾头及虾卵,即使它们再美味,也要坚决抛弃掉。每周吃几次鸡蛋也有益健康。如果饮食摄入的胆固醇增加,那身体相应产生的胆固醇就少,以达到平衡。

误解3:“瘦人无需检查胆固醇。”

体重超重是高胆固醇的一个危险因素,所以生活中,我们经常看到许多胖人胆固醇高。但胆固醇偏高并非肥胖或体重超标人群的“专利”。由于受高脂肪饮食等不良习惯和熬夜、久坐等不健康生活方式的影响,越来越多的瘦人也加入到高胆固醇行列。因此,瘦人也应定期检查胆固醇。专家表示,体重不超标的人往往更容易摄入更多的饱和脂肪和反式脂肪。因此,不管是胖人还是瘦人,胆固醇都可能会偏高,都应定期查。

误解4:“年轻人不会有胆固醇问题。”

很多年轻人认为血脂高是三四十岁以后的事,所以他们既不注意饮食又不爱运动,而且常常对胆固醇等预防性检查掉以轻心。殊不知,冠心病是一种慢性病,胆固醇损害血管壁往往发生得很早。美国一项研究发现,血管壁受胆固醇损害早在孩童时期就已开始,因此,干预胆固醇越早,血管受损就越轻。专家建议,血脂检测应该从20岁开始。

养生妙招

经济实惠的防癌处方

每天走路1小时

权威机构长期研究也发现,每天只要走路一小时,就可以降低一半患大肠癌的几率。每天饭后散步30分钟,或者每周散步四小时,能使患胰腺癌的风险减少一半。专家解释,这是因为胰腺癌和身体热量过高有关,走路可以消耗热量,可直接预防胰腺癌。此外,运动后出汗可使体内的铅、镉等致癌物质随汗水排出体外,从而起到防癌作用。

最少开窗半小时

很少有人知道,装修污染除了甲醛外,还有一种很强的致癌气体——氡及其子体。它一般藏在花岗岩、水泥、瓷砖里,沿着这些地方的裂隙扩散到室内,通过呼吸道进入人体,时间长了,就会诱发肺癌。

其实,只要每天开窗半个小时,氡的浓度就可以降低到与室外相同。另外,天然气燃烧后也会产生氡,所以厨房烧水时,最好打开窗户,关闭与居室连接的门。

用干毛巾擦背

有研究指出,用干毛巾擦背可以起到防癌作用,因为摩擦受热会激活背部皮下肌肉组织里一种细胞,能起到吞噬并破坏癌细胞的作用。

对于中老年人来说,不管是搓、擦还是挠背部,都是一种很好的保健方法。或者用干毛巾两端,直式、横式反复摩擦整个背部10分钟左右,直到皮肤通红发热为止。



福田体检
FUTIAN CHECKUP
只为健康

烟台福田健康体检中心

健康手拉手,幸福心连心,福田推出情人节体检“1+1”活动

情人节是浪漫、温馨、美好的日子,白头偕老,更要健康相守,福田体检中心特意为情侣们推出了情人节体检“1+1”活动。

活动内容:凡在活动期间到体检中心体检或预约的情侣或夫妻,所有的体检套餐均可享受“1+1”活动。即做相同体检套餐的情侣或夫妻,可免一人的体检费用。两人体检,一人免单。

相约佳节,相约福田,健康相守,幸福一生!

情侣体检,一人免单



活动时间:2月10日—2月29日

活动时间有限,预约敬请从速!

预约电话:6872222 6875555

地址:旅游大世界南门(滨海假日酒店东)