



养生达人⑩期

谭蚨瑞：

专刊记者 王伟

八卦掌强身健体磨意志

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。



>>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，都应定期检查。

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。

烟台福田健康体检中心



福田体检
FUTIAN CHECKUP
只为健康

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，一人买单。

相约佳节，相约福田，健康相守，幸福一生！

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）

情侣体检，
一人买单

