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

养生达人㊹期

高建国:我打了近40年的太极

专刊记者 王伟

2月19日,记者在芝罘区文化路附近见到了本期的养生达人——高建国,今年56岁的他,性格爽朗,非常健谈。

◀图为高建国

打太极拳益气养神

“现代人的生活提高了,节奏快了,身体素质也随着下降,就会出现这样的问题,用中医术语来讲就是上实下虚。其实,健康的身体应该是下虚上实。俗话说,人老腿先老,好的运动应该是注重下肢的锻炼,打太极拳就可以很好的锻炼下肢。”高建国开口对记者说,“我打太极拳38年了,不论天晴下雪一天不落。以前是自己练别的拳种,后来在1998年经人引荐认识了陈氏太极拳的第十一代传人——马虹,2000年正式与马虹拜师学艺,自此就坚持练陈式太极拳。”每天天刚亮高建国就起床去家附近的小黄山去练拳,近百个学员在那跟着他一起练。好多人是在锻炼后尝到甜头了,坚持下来的。

当记者提及太极拳与养生有什么样的关系?高建国回答说,太极拳的主要手法是以腰为轴,以手为轮,里不动外不发。身体中正,以腰为轴锻炼丹田,以丹田带动整个运动,调节呼吸达到细、长、匀的目的。“练太极拳对眼睛也有好处,我的视力比同龄人的要好很多。练太极拳像缠丝,不断的缠丝才能加快血液循环、益气养神,就像毛巾有水一拧才能拧出来的道理一样。”他这样说。

作息规律饮食清淡

高建国说,经常听身边的人说坐办公室时间长了头发晕,感觉跟缺氧似的,对此他解释说,身子坐不正,趴在电脑前弓着腰、肩往前合会影响呼吸,所以坐在电脑前身体要坐正,肩自然松开,时间长了多起来活动活动,可以做做太极拳中的云手动作,跟摸鱼似的。上面手不超过腰的位置,下面手不要超过胯的位置。

熟悉高建国的人经常会问他有什么办法让他如此健康?他告诉记者,其实他什么都吃,从来不挑食,很少吃滋补品,“有些人经常吃冬虫夏草、人参等滋补身体,我觉得其实没有必要,除非身体出现了问题,需要大补,其实,日常的饮食就是最好的补品。还有在吃饭的口味上,我们家喜欢少盐、少油、少糖的清淡做法。”他坦诚地说。

采访中记者还得知,高建国的作息很规律。他每天晚上十点以前上床睡觉,早上四点半起床,可谓是作息习惯良好。从来不抽烟,一般每天中午喝二两红葡萄酒,对软化血管有好处。

年轻时锻炼更受益

采访中高建国说:“经常听身边一些人一直嘟囔着说想锻炼身体,但总是没有时间,这其实是借口。可以毫不客气地说,没时间锻炼,有时间得病,生病时不可能再说自己没时间去看病。主要还是自己懒,每天上下班开车,连走路的机会都很少。”接着他又笑着说,“有些人认为年轻不用锻炼,等退休了再去锻炼。熟知有些人等到退休就已经晚了,也许已经百病缠身了,健身越早收获越多。”

对于健康生活,高建国感悟最深的是,不管做什么都要无过不及,做什么事都要掌握好度。洪昭光曾经说过一个十分形象的例子,有十颗白菜要提到楼顶,要是一下子提上去就累死了,“一个一个提上去就不累。练了这么多年太极拳,我一直保持着内心的那份静,不过问身边太多的琐事。尤其是内心不要有太多的欲望、私心,才能生活得悠然自在。”高建国意味深长地说。

◓健康新观点

现代生活中的“记忆杀手”

过度肥胖。肥胖是威胁人类健康的重要因素之一,它不仅容易导致糖尿病、心脏病等,最新的研究还发现,肥胖与记忆力减退也存在着紧密联系。一方面脂肪会释放一种叫细胞激素的激素,能干扰记忆能力和其他智力活动;另一方面,肥胖可能与缺乏运动相关,它使大脑也处在一种不愿活动的“懒散”状态,进而影响记忆。

长期单身。当个潇洒“单身贵族”成为了很多都市人的新选择时,研究发现长期单身的人记忆力似乎特别“脆弱”,年老后很容易出现比较严重的记忆受损或者失忆症状,罹患老年痴呆的风险也较高。而与之相反,处在美好的婚姻或是恋爱状态,则有助于维持记忆力。研究人员表示,婚姻生活中,夫妻间的沟通互动不仅能在不知不觉中让大脑得到锻炼,积极刺激记忆力发展,还能相互填补“记忆漏洞”。

依赖网络搜索引擎。记忆是“用进废退”的过程,但自从有了计算机的保留文件功能,有了网络搜索工具,很多人的大脑就开始变“懒”了。也就是说,当人们知道有办法可以获得自己想要的信息时,大脑会不知不觉地“删掉”这些记忆。

受他人影响。人的记忆并不是单纯的个体化活动,而是会受周围人的影响不断发生改变,人们在回忆过去的事时,普遍容易受到周围人、特别是与自己经历相仿的同龄人的干扰。因此,一个人的记忆出现偏差,很可能影响一群人。

不当服用避孕药。很多人都了解避孕药有一定的副作用,却很少有人知道它甚至能够影响到记忆力。研究发现,不当服用避孕药可能对女性的记忆力造成影响。与没有使用任何药物的女性相比,服用口服避孕药后,女性对细节的记忆能力明显下降。避孕药会影响女性的雌激素和孕酮激素水平,而这两种激素与逻辑记忆能力息息相关。

◓养生妙招

吃桂圆有讲究

桂圆营养价值高,然而不同时间、不同吃法功效又不同,教大家吃桂圆的智慧。

中医认为,桂圆肉性味甘平,入脾、心经,能补益心脾,养血安神,是常用的补益中药食材,下面介绍几种桂圆补益的方法,不妨一试:

每晨用龙眼10枚取肉,煮荷包蛋2个,加适量白糖,空腹吃。补脾养心,生血益气。

每晚睡前吃10个桂圆,可养心安神,治疗心悸失眠。

桂圆肉20克,放进300毫升的沸水浸泡约5分钟后食肉喝汤。可补血醒神,为经常熬夜,快节奏生活人士等人士提神的首选。

桂圆肉30克,放进500毫升水中煮沸约10分钟,加鸡蛋2个,稍煮片刻即可食用。经常食用可护肤养颜、抗衰老、增强人体免疫力调节功能。尤适用于女士。

桂圆肉200克,加高粱白酒500毫升,泡1个月。每晚临睡时饮15毫升。可恢复疲劳,减轻亚健康症状,安神定志。

龙眼30个取肉,红枣10枚撕破,用粳米100克,煮粥2碗,加适量红糖,早晚各吃1碗。可补脾生血,养心增智,老年人尤宜。

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)