养生达人㊺期

刘盈波：年过五旬保养有招

专刊记者 王伟

人到中年，上有老，下有小，各种压力也不少。有些人可能会感觉身心疲惫，对于女性，此时机体已进入生理衰退期，巧妙养生，才能维护身心健康和体力。

2月26日，记者在烟台市莱山区观海路附近采访了本期的养生达人刘盈波，这位年过五旬的女人，性格爽朗，基本感觉不到岁月在她身上留下的痕迹，让人不禁问她平时是怎样保养的？

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

保养皮肤 常做面膜

“好多人都说我长得年轻，我认为最重要的一点是心态要好。心态是健康的源泉。我今年55岁了，还上班，有事做生活才充实。还有到了我们这个年龄，经常用脑，还可以预防老年痴呆。”刘盈波开口说道。皮肤变老是女人衰老的标志，女人的皮肤保养非常重要。如果脸上有斑再加上满脸皱纹，让人感觉显老。所以平时刘盈波很注重皮肤的护理，只要有时间就会花心思去保养皮肤。有时她会在打鸡蛋时蛋壳里剩点蛋清就往脸上抹抹，剩点黄瓜片会往脸上贴贴，在洗澡汗蒸时也不忘带些小包装的蜂蜜以滋润皮肤。

刘盈波说：“我现在已经过了更年期，女人更年期时很容易暴躁，月经也不规律。为了调理身体，我经常熬六味汤喝，材料有党参、黄芪、当归、川穹、阿胶各10克，煮熟的鸡蛋一枚。把阿胶打碎后先熬40分钟，然后把其他材料放进去在一起熬。可以当天晚上喝一碗，第二天早晨再喝一碗。喝了这六味汤后，月经也规律了，还起到了补气补血，美容养颜的作用。

饮食有节 作息规律

“早饭吃好，午饭吃饱，晚饭吃少大家都听说过。现在很多人因为忙颠倒过来了，早餐随便吃一点，晚餐却很丰盛，殊不知晚餐吃的过饱过油腻的话，时间长了会出现大肚腩等问题。所以，我一般早餐吃的最营养最饱，晚上从来不暴饮暴食，只吃五分饱到七分饱。”刘盈波说。

说到作息习惯，刘盈波习惯早睡早起，基本上不过夜生活。晚上9点之前就上床睡觉，如果中午有时间就小睡会，下午会感觉精神特好，工作起来思路也特别清晰。

此外，刘盈波还喜欢运动。从年轻时，她就喜欢运动，打篮球、跑步、打乒乓球等运动都喜欢。不忙的时候，她每天还会散步半小时。春天来了，天气也转暖，她还会抽时间去爬爬小黄山，舒展并放松一下身体，呼吸呼吸新鲜空气。

控制情绪 很少生气

当被记者问及让自己不生气的秘诀时，刘盈波笑着说：“这么多年我始终坚持原谅别人，释放自己的观点。打个比方，如果孩子惹我生气了，我马上会想到有多少家庭没有孩子，想找个惹气的都找不到，俗话说‘退一步海阔天空’。生活中也有不愉快的的时候，我就想是不是别人是不是因为家庭、工作或是健康出了问题才会表现出情绪来!原谅了别人才能释放自己，除了工作外，别什么事都斤斤计较。”

刘盈波说：“身边有些朋友，退休后没事干觉得很无聊，每天到了上班的点在阳台上看见家人以及路上熙熙攘攘地忙着上班的身影，心里感觉特难受，可以找些事情做，忙起来才充实。”

◓养生妙招

蓝莓山药养胃助消化

近来很流行一道凉菜——蓝莓山药。它颜色漂亮、酸甜开胃，还能养胃助消化。

山药富含淀粉酶、多酚氧化酶等物质，可以增强脾胃动力，帮助消化。同时，山药中丰富的淀粉有很好的养胃、保肝、防醉酒的作用，是好酒人士必不可少的一道养生佳品。另外，山药中的膳食纤维较为丰富，食用后有明显的饱腹感，能控制食欲和平稳血糖。对于较多进食精细食物、较少运动的人，山药还能防止便秘。

而蓝莓含有丰富的花青素。花青素有非常好的抗氧化功效，可以抗疲劳、增强免疫力、增强视力、帮助机体修复。蓝莓中的有机酸也非常丰富，有机酸有明显的开胃、刺激消化液分泌、有利食物消化的作用，是消化肉类和高脂肪食物的好帮手。做这道菜的蓝莓酱可以在超市卖果酱的地方买到。当然，也可以用草莓酱或山楂果酱代替，都有很好的开胃、健脾、助消化的作用。