

# 运动学习体健,家和邻乐心美

## 听社区高龄老人谈健康长寿秘诀

长命百岁,自古以来便是人类的美好愿望。随着生活品质的提高,越来越多的老人步入长寿队伍,而长寿老人们健康的生活方式和积极乐观的心态,不仅值得老年朋友们借鉴,也是做儿女的为了父母的健康和长寿应该学习和借鉴的地方。重阳节前夕,我们采访了十里河社区3位90岁以上高龄老人。虽然每个人都有各自的养生方式,但他们的长寿秘诀却高度一致。此外,他们还有各自的“独门秘籍”,一起来看看!

本报特约记者 张彬



盖秀菊

### 长寿秘诀 1 : 作息规律, 爱运动

90岁高龄的李兆祥思维敏捷、说话流利。他的生活作息非常有规律,热爱运动。每天早晨7:15准时起床,他先在床上活动200多下,全身包括眼、手、头、腿、脚,还包括舌头在嘴里转,吞唾沫数下,这样不仅对身体好,嗓子也不容易干燥。

每天午后,李兆祥还会睡上1小时,然后下午3点多出门放风筝。老人喜欢自己扎制风筝,看着飞得高高的风筝,心情特别舒畅高兴。

91岁的周淑英老人,生活也是非常有规律、爱运动。每天早晨6:00起床,从不睡懒觉,起床后在院子里

走走,浇浇花,收拾一下庭院。老人特别喜欢养花,在院子里养了许多绿色植物,一有空就收拾这些花草。周淑英是个闲不住的人,现在自己还在家门前开荒种了一点蔬菜,没事就去地里忙活,有时还帮孙子看看孩子。

90岁的盖秀菊老人也是如此。她每天早上7:00起床,中午午睡1小时,其余时间不是扫庭院,就是倒垃圾、洗衣服,总是闲不住。老人坚持自己的衣服自己洗。她说,“年轻人有自己的事,工作学习都挺忙的,不能再给他们添麻烦。”

### 长寿秘诀 2 : 爱学习, 不挑食

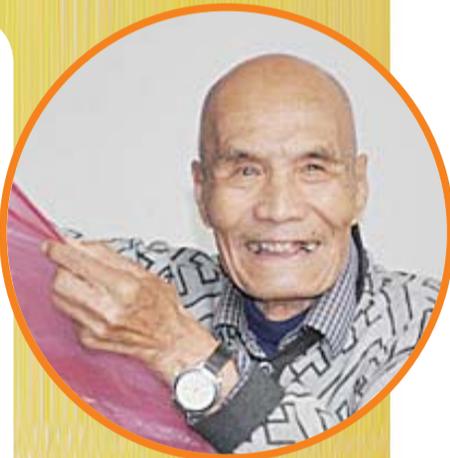
李兆祥老人还保持着看报的好习惯,每天都要看报,学习4至5小时。每天吃完早饭后,老人先看报纸,虽年过九旬,他的眼睛却不花,看报从不戴眼镜,报纸上再小的字都能看清楚。除了必看的《十里河月报》,儿子还给老人订了《齐鲁晚报》,他每天都一个字不落地读一遍。不管是国家大事,还是社区小事,他都能娓娓道来。

盖秀菊老人也是一个爱学习、思想开明的老人。业余时间,她最喜欢读书看报,床头总是放着许多报纸书籍,比如关于孔子、孟子的做人之道等,不但自己学习,还拿书里

的道理教育孩子们如何做事做人。盖秀菊还喜欢看《社会与法制》栏目,觉得栏目很有教育意义。

在饮食方面,周淑英从不挑食,最喜欢喝小米粥,每顿饭老人都喝一碗。她也很喜欢吃肉。平常总是给孩子们说,过去没有条件吃肉吃好的,现在生活条件好了,想吃什么就吃什么。孩子们也很孝顺,女儿张春华、女婿王俊杰总是变着花样给老人做着吃。

盖秀菊老人则不喜欢吃肉,饮食以清淡为主,但老人从小有个爱吃零食的习惯,如瓜子、巧克力、糖果等,吃着这些,心情也变好了。



李兆祥

### 长寿秘诀 3 : 家和邻乐, 心态美好

李兆祥在饮食方面,从不挑食,儿女做了什么,他就吃什么。儿女们都非常孝顺,把老人当成家里的一块宝,老人爱吃什么就买什么,也从不惹老人生气。

李兆祥还是一个热心人,经常帮着邻居磨剪子、磨菜刀、修锁。老人总是笑着说,多做有利的事,不做不利的事。有时在社区里散步,发现不文明的现象和行为,老人总会上前加以制止。

“要想健康长寿,还有一个关键的因素就是每天要大笑,保持乐观的心态,不计较小事、烦事,这样包去百病,身体会更健康。”李兆祥乐呵呵地说。

周淑英老人是一个爱说爱笑、性格爽朗的人,“有什么好别憋着,要说出来”。她还喜欢晒太阳聊天,每天下午都坐在门口晒一会儿,与街坊邻居聊会几天。有时跟过路的人也能聊得很高兴,在聊天过程中,老人的心情很舒畅,百病皆无。

当问起如何与儿女相处时,盖秀菊笑呵呵地说:“和年轻人在一块儿生活,要做到手勤、腿勤、嘴别勤,爱唠叨是老人的通病,要调整好自己的心态,遇事学会换位思考,凡事别斤斤计较,不生气。我现在跟小儿子一块儿生活,孩子们都非常孝顺,全家上下七口人,一大家子都互相包容,互相尊重,生活非常和谐。”



周淑英

## 秋季养生指南

### ●起居

宜早睡早起,保证睡眠充足,注意劳逸结合。初秋白天气温高电扇不宜久吹;深秋寒气袭人,既要防止受寒感冒,又要经常打开门窗,保持室内空气新鲜。

### ●饮食

多吃甘淡滋润之食,应在平衡饮食五味基础上,适当多食甘、淡、滋润的食品,既可补脾胃,又能养肺润肠,还可防治咽干口燥等症。水果有梨、柿、香蕉等;蔬菜有胡萝卜、冬瓜、藕、银耳等,以及豆类、菌类、海带、紫菜等。中老年人和慢性病患者应多吃红枣、莲子、山药、鸭、鱼等食品。

要特别注意饮食清洁卫生,保护脾胃,多进温食,节制冷食、冷饮,以免引发肠炎、痢疾等疾病。

### ●衣着

10月8日是二十四节气中的“寒露”,之后将进入真正意义上的秋天。谚语云,“白露身不露,寒露脚不露”,提醒大家不要继续穿凉鞋了。所以,可以把凉鞋、单衣等洗干净收拾起来。秋天适度经受些寒冷有利于提高皮肤和鼻黏膜耐受力,对安度冬季有益,但秋天早晚凉意甚浓要多穿些衣服。另外,秋季为腹泻多发季节,应特别注意腹部保暖。

### ●锻炼

加强体育锻炼,是秋季保健中最积极的方法。秋季要早睡早起,晨起后要积极活动健身锻炼,可选择登高、慢跑等锻炼项目。秋季气候干燥,早、晚温差较大,随着干燥的灰尘增多,常会引起呼吸道疾病的传播,是慢性支气管炎和哮喘病的高发时节,一定要做好预防工作。

### ●心态

秋季是收获的美好时节,但随之而来的落叶凋零在人们心中最易引起衰落、颓废等伤感情绪,因此,要注意调养情智,学会调适自己,要保持乐观情绪,保持内心的宁静,适当延长夜间睡眠时间;可经常和他人、家人谈心,或到公园散步,适当看看电影、电视,或养花、垂钓,这些都有益于修身养性,陶冶情操。

## 秋季养生禁忌

### ●当心秋燥引发旧疾

由于“秋燥”的影响,秋季特别容易出现呼吸道疾病,比如支气管炎、支气管哮喘、鼻炎等,对于免疫力低下的老人更是如此。应对秋燥,可用一些适合自己的方法润燥,比如用石斛煲汤。

### ●避免盲目进补

秋季是一个进补的时节,很多老人在此时“贴秋膘”,但一定要根据自身具体情况进补、食疗。在保健方面一定要与医生多沟通,不要自作主张,盲目进补。很多补品尤其是中药补品非常讲究体质的寒热,服用前一定要弄清楚,否则会对身体造成损伤。

### ●以下人群不宜秋冻

患有脑血管疾病的老人受寒后,毛细血管收缩,血液循环外周阻力增大,血压升高,易引发中风。

患有心血管疾病的老人受寒后,会使原本有病变的心脏缺血、缺氧更加严重,甚至导致心肌梗塞。

患有风湿性关节炎或类风湿性关节炎的老人,在秋季易感受风寒湿邪,常会腿部肿胀,行走不便。

患有糖尿病的老人,受凉后常并发血管神经病变,表现为手足麻木、疼痛等,严重者可表现为坏疽。

