



养生达人 32期

孙云霞： 每天对着镜子笑一笑

文/片 专刊记者 王双

有这样一位老人，退休后一个偶然的的机会来到老年大学，没想到这一学就是十五年。年过七旬的她，心态年轻、乐于助人、爱书如命。今天就让我们一起走近这位养生达人——孙云霞，看看她是如何养生的。

11月13日，记者在烟台市老年大学，见到了这位养生达人——孙云霞，见到她记者马上就被她积极乐观的情绪所感染。孙云霞说起话来特别幽默和风趣，而且语速也很快，如果不是她亲自告诉记者她的真实年龄，怎么也不会相信眼前的这位老人今年已经77岁了。退休前孙云霞是名会计，用她的话说年轻的时候天天和十个阿拉伯数字为伍，每天都非常忙碌。刚退休的时候，非常不适应，从原来紧张而有节奏的生活突然变的无所事事，那个时候她很苦闷。而现在，有很多企业

返聘她回去，她却说：“我要玩，我现在的的生活很好。”

很多时候，早晨起来后孙云霞都会照着镜子，自己对自己说“哎呀，老太太又有皱纹了”，然后她会对着镜子笑一笑。孙云霞说人活着快乐是一天，不快乐也是一天，为何不开开心心地过每一天呢？孙云霞在老年大学当了十多年班长，她觉得帮助别人是一件快乐的事。身边的学友也都夸她是一位热心的大姐。孙云霞的同学告诉记者，每次外出去玩都会叫着孙云霞，因为有着她的地方就有快乐。



图为孙云霞

◆ 老年大学上了15年

记者来到老年大学的时，孙云霞正在上声乐课，她说今年已经是她在老年大学的第15年了。“其实来到老年大学是一个偶然的的机会，没想到一眨眼就是十五年。”退休后她先后参加了老年大学的很多课程，学过民族舞、家庭卫生保健、烹饪等。孙云霞说2001年她开始学习电

脑，在学电脑之前她觉得电脑对于老年人来说学起来会很难，但是学了之后发现没有想像中那么难，熟悉后就能运用自如。

现在她正在潜心学习二胡，孙云霞说这次才是真正的挑战，真是，“台上一分钟，台下十年功”。现在孙云霞天天忙着练二胡，因为年纪大了，她

希望在她走不动的时候可以在家拉拉二胡自娱自乐一下，不至于没有事可干。孙云霞说在老年大学除了能学到很多东西外，更重要的是还能交到很多好朋友。她学唱歌也已经9年多了，“其实唱歌不光是娱乐，还可以锻炼气，用丹田去唱，同时，唱歌时也会使自己的心情变好。”

◆ 锻炼多在晚上进行

孙云霞说，早年的时候她特别喜欢打太极，但是随着年龄大了，腿有些不好，就停止了打太极。去医院的时候医生总是劝她这么大年纪了，注意点，别老又蹦又跳的。从那开始她开始注意一些问题，现在腿好多了，膝盖也不再肿了。

孙云霞说她一般不会选择早上进行锻炼，早上大约六点钟左右起床，早起后会按摩一下穴位。她觉得老年人不宜起早，她经常在网上或者听朋友说一些老年人因为早起晨练自己晕倒在山里，所以借鉴了别人的经历，她一般会选择晚上在家里锻炼一下。孙云

霞说虽然是在家里锻炼，但是内容一点也不比早起锻炼的人少，她会先敲打全身，然后压压腿，活动一下筋骨等。她说不是有句老话，“家有一老，如有一宝”吗？子女平时都很忙，她觉得自己健康了也会给子女省很多心，全家人健康就是幸福。

◆ 睡前睡后书不离手

孙云霞说，很多老人喜欢种花草，而她却有一个最大的爱好就是看书，年轻的时候特别喜欢看书，见着书就爱不释手，那个时候经济条件不好，很多时候都需要跟别人借书，因为是跟别人的借书，不好意思跟人家借太久，她便趁晚上有时

间通宵阅读。虽然现在年纪大了，但是还是保持着爱看书的好习惯。孙云霞说她是一个比较随心所欲的人，经常睡前睡后书不离手，经常床上摆的全是书。

现在的孙云霞会经常看一些老年人的报刊，《老年教育》、《老年报》

等，有时也看一些养生的书籍。书里会讲一些养生法，她学到了这些法宝后会跟家人和学友分享。同时，她还建议现在的年轻人，工作之余要注重养生，特别是现在工作压力大，保持好心志，保持好身体尤其重要，不要等老了以后再开始学养生。

◆ 健康先要把好饮食关

孙云霞说其实自己才是最好的医生，因为感觉到生病的第一个不是别人而是自己。平时，她身体不舒服她就会对自己进行一些小治疗，给自己量量血压、按摩一下穴位、进行刮痧等。孙云霞说：“俗

话说是药三分毒，我一般都不吃药。”

同时，孙云霞还认为健康是吃出来的。她自己会对饮食进行合理的调控，每个月会吃两次鱼肉，虽然大鱼大肉对于老年人来说不宜

吃的太多，但是也要有所摄入。她说平时她比较喜欢地瓜、芋头、片片、焖鱼、稀饭等。各种蔬菜也要多吃一些，不能因为不喜欢、不爱吃，而造成有些营养缺乏。把好饮食关才是健康的基础。

◎ 养生妙招

怎样看书不犯困

读书，原本是人生一大乐趣，也是获得知识的最好途径之一。可很多人对看书却是“心有余力不足”，一拿起书本就想睡觉，让自己也非常苦恼。这是怎么回事？

从认知心理学的角度来看，这是一种条件反射所形成的不良习惯。如果人在劳累困倦时，勉强拿起书本，或者心情特别抵触时，却强迫自己看书，反复几次，便会形成所谓的“抑制性条件反射”，把书本和睡眠、反感等词汇联系在一起。要想排除这种干扰，就得重新建立正性的“兴奋性反射”。

第一，睡意沉沉时别看书。很多人喜欢在临睡前捧起一本书，事实上，如果睡意已经袭来，眼睛都要睁不开时，最好不要勉强自己看书，更不要“开夜车”看一些很费神的资料书，看几个轻松的笑话、一篇优美的故事即可。

第二，饭后不要马上看书。人进食后，消化系统的活

动力加大，大脑血液流量相对减少，中枢神经处于抑制状态，如果此时看书，不仅效果差，而且容易形成抑制性条件反射。

第三，不要躺着看书。还有一些人，习惯半躺半卧在床上看书，把看书当作催眠，这种习惯最容易给大脑传递“书就是睡觉信号”的暗示，而且有损视力。

第四，剧烈活动或情绪过于激动后，不要马上看书。大脑在过度兴奋之后，随之就会自然而然出现“疲劳”，产生抑制。因此，进行剧烈活动或情绪特别激动之后，最好先平静一会儿，深呼吸几下，然后拿起书本。

兴趣是前进的动力。建议那些“看到书就头痛”的朋友，不妨先看一些让自己感到快乐、轻松的书籍，让自己在看书的同时，带来欢喜和满意的情感体验，形成良性刺激，并不断加以强化。等到最后形成兴趣，就能产生良性循环。

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：齐鲁晚报——健康养生群175820199 互动电话：0535——6630816

资深的专家团队 | 先进的体检设备 | 舒适的体检环境 | 优惠的体检价格 | 特色的高端服务 | 持续的健康管理



烟台福田健康体检中心

为您的健康保驾护航

福田体检，烟台体检头等舱；

尊享服务，引领行业新风尚。

因为专业 质量更高

因为用心 服务更好



地址：烟台旅游大世界南门（滨海假日酒店东）

预约电话：6872222 6875555

www.ytfutian.com