



养生达人 36期

# 张芸秋： 年近古稀养生护肤有一套

专刊记者 王双

年近古稀，每天走六公里路，坚持护肤，四处旅行。讲起养生护肤，她俨然像一个美容、养生专家。12月11日，记者在烟台市福山区福海路附近见到了本期的养生达人——张芸秋。

张芸秋说她是60岁才正式退休在家的。刚退休，她觉得生活很无聊，每天就是做家务，看看电视，想着以后就要这样过好多年，心情很低落。退下来一年后，偶然一次碰到一个年轻人，建议

她可以多参加一些社会活动，多看看书。

之后，张芸秋就开始学习养生课程。那个时候她突然感觉生活充满了希望，不能得过且过，混沌度日。不学习就会落伍，知

识才能指导生活。于是，她专门开始研究一些养生的知识，例如女人需要“三养”——“保养”、“修养”、“营养”，也会把自己学到的观念和理念告诉她身边的亲朋好友。

## ◇保养肌肤：天天清洁周周护理

在采访之前，记者就听说张芸秋皮肤很好。见到本人果然如此，69岁的她看上去像是四十多岁，皮肤少有皱纹，站在儿媳旁，更像姐妹。张芸秋笑着说：“皮肤好的应该是跟我心态好有很大关系。”张芸秋说她是个非常乐观的人，快乐是一天，不快乐也是一天，为何不开心地度过每一天呢？现在，子女都

大了，每周都会来她家里聚一聚，全家气氛很融洽。“操心的事情也很少。就算有操心的事儿，我也不往心里去。问题总有解决的时候，问题不会因为你不开心就解决了。”张芸秋这样告诉记者。

皮肤好还有一个原因就是张芸秋每周都做护肤。“用化妆品一定要选择质量好的，要有自己的判

断能力。我每天都要先清洁皮肤，擦上润肤水、眼霜和乳液，白天的日霜主要是防紫外线功能。晚上她会选择晚霜，以保湿、修复功能为主。”张芸秋告诉记者，每周的周护理是非常重要的，她会先采用磨砂啫喱进行去角质，然后再给皮肤按摩，再涂上保湿面膜或者美白面膜，之后再行常规护肤。

## ◇适量运动：每天坚持走六公里

张芸秋说虽然她快七十了，但是基本上不生病。每天早上她都要进行晨练，夏天5点起床，冬天6点起床。很多人喜欢爬山或者跑步，而张芸秋有她自己的晨练方法，因为年龄大了，她一般做一些量力而行的运动，每天走六公里路。但是，像是雪天，不适合老人出行，她就会暂停。夏天时，吃完晚饭她还会出去散步。闲暇时，她还会跟朋友一起跳跳舞，活动活动筋骨。

除了喜欢晨练，张芸秋还喜欢旅游，在记者来之前，她刚刚返回

烟台。她告诉记者，这次去了新加坡、马来西亚和泰国，她说“每年我都和老伴儿两人出去旅游一下，远地方近地方都能去，去过香港、澳门，也去过年轻人都很向往的三亚等地。”

“老年人想要健康，除了运动，还需要补充营养，张芸秋告诉记者。”她说，如今太多的食物添加剂破坏了食物的营养，所以对于老年人来说，除了运动想身体健康还要获取更多的营养。张芸秋告诉记者人体需要补充“七大”营养，第一是

水，人一天需要6-8杯水，这些水包括在喝粥和汤里吸收的；第二是蛋白质，对老年人特别重要；第三是维生素，人体需要约40种维生素；第四是矿物质；第五是碳水化合物；第六是纤维素也就是人们常说的粗粮；第七是脂肪。

张芸秋说除了运动和营养，每天老年人还需要充足的睡眠，她一般每天睡6-7个小时，中午会午休半个小时。快乐的心态、充足的睡眠、适量的运动、均衡的营养，身心健康就不难了。

## ◇饮食习惯：四口素菜一口肉

张芸秋说，很多老人到了这个年纪，就随心所欲地吃。“不能想吃什么就吃什么，要有所选择，有所节制地吃，我很赞成‘4口素菜1口肉’的理论。每顿饭不能吃太饱，五谷杂粮都要吃一些。人需要摄入的维生素需要40种左右，要摄入这么多的维生素最好的办法就是多吃各种食物。”同时，在摄入食物不多时，需要补充一定的营养品。对于水果的吃法，张芸秋说每天至少要摄入五种以上水果。

张芸秋说：“我选择吃营养早餐，地瓜、鸡蛋、加些甘蓝、西兰花、豆粉一起混合。现在她换了一

种吃法，每天一小把黄豆、黑豆、红豆、绿豆再混着玉米、荞麦、枸杞、大枣等掺着吃。”她说，之所以用这四种豆子是因为胃属黄色的，所以吃黄豆；肾属黑色的，所以吃黑豆；心脏属红色的，所以吃红豆；肝脏属绿色的所以吃绿豆。了解身体器官，有目的地选择食物，对健康很有好处。

张芸秋说，中午她一般会吃些米饭或者馒头，喝些汤，上顿饭吃的菜绝不和下顿饭重样，这样才能多摄取蔬菜。至于晚上，张芸秋说还是越清淡越好，喝点稀饭或者面汤，不饿的话就吃些菜或水果。



图为张芸秋

### ◎养生妙招

#### 晚睡族护肤三方案

作为都市里的“晚睡一族”，明知镜子里的黑眼圈已惨不忍睹，也明知“男靠吃，女靠睡”的古训，可是，加班、聚会、上网、看碟、泡吧、蹦迪……夜生活越是丰富，我们似乎就越有理由纵容自己克扣睡眠，加入熬夜的行列。

#### 晚餐有讲究

皮肤在得不到充足睡眠的情况下，会出现水分和养分的过度流失，因此晚餐应多补充一些含维生素C或含有胶原蛋白的食物，利于皮肤恢复弹性和光泽。

大量的水果中都富含维生素C，或者口服1~2片维生素C片。忌食辛辣食物和酒精类饮料，最好不要抽烟。

#### 睡前需护理

熬夜过后倒头就睡是最不好的习惯。这时应先喝一杯加少许蜜糖的洋甘菊茶，既能润燥又有助于睡眠。

在彻底清洁皮肤后，喷上

一层保湿喷雾，再涂上浓度较低天然果酸霜。缺乏睡眠的皮肤必须以保湿为上，果酸霜不仅可以去死皮，还能令肌肤恢复光泽，效果显著。

#### 清晨最关键

没睡几个小时就要起床，也许你头痛欲裂，这时一定要以冷水洗脸，另外用冰片或喝剩的茶叶包敷眼周，可有效消除眼部浮肿，淡化黑眼圈。

大口呼吸新鲜空气，让脑筋灵活。做一些简单易行的肌肉放松动作，可以舒缓筋骨，达到减压效果。

早餐可以稍稍偏重富含蛋白质的食物，如豆浆、沙丁鱼等，可以给大脑补充足够的养分。

熬夜MM们，不规律、不健康的生活方式，当然需要彻底改变过来，以上推荐的几种熬夜后的急救措施，在一定程度上可以使问题得到暂时的缓解。但良好的作息习惯，更能塑造出一个美丽的你！

### 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



烟台福田健康体检中心

## 如何避免肩部劳损缓解疼痛

肩痛是我们日常生活中比较容易碰到的骨科疾病，其发病原因往往是多种多样的。但由于“肩周炎”最被人们所熟知，且症状“涵盖面广”，所以许多不明原因的肩痛往往被患者自己武断地认为是肩周炎，盲目地在家进行功能锻炼、自我康复。

主持人:王伟

嘉宾:业务院长 王建利

事实上，造成肩痛的疾病有很多种，“肩周炎”占其中的六成左右。最易和肩周炎混淆的骨科疾病是“肩袖损伤”。60岁以上老年人，约有30%患有不同程度的肩袖损伤。很多人按照肩周炎而“久治不愈”后，才发现肩袖损伤才是真正的“罪魁祸首”。

肩袖损伤一般可分为急性撕裂

伤和慢性劳损两种。急性撕裂伤常见于猛烈提拉重物，摔倒时肩部支撑，外来暴力牵拉时。撕裂的肩袖会往两边越扩越大，不会自愈。因此一旦肩部有了第一次脱位，就应该及时寻找专业的关节科医生就诊。慢性劳损在长期从事网球、棒球、羽毛球、游泳、登山等需要上肢举过头顶的运动人群中比较常见。如果颈

肩部夜间疼痛，上举手臂疼痛，不敢患侧睡，肩关节外展、上举或后伸时无力就要注意。

此外，肩痛还有可能是“肩峰下撞击综合征”、“关节盂唇损伤”、“肩关节骨性关节炎”、“颈椎病”等，甚至“骨肿瘤”、“冠心病”也会造成肩部疼痛，非专业的外科医生也难以准确鉴别。肩部疼痛的治疗，关键在

于要由专业的医生进行诊断。

肩痛的发生，除了与年龄、外伤等因素有关，与平时的不良习惯也有密切关系。因此，注意以下几个方面，可以保护肩部免于“受伤”。

1. 避免露肩睡觉。无论在任何季节，都要保护肩部免于受凉。

2. 减轻手提包的重量。当包太沉重时，肩部的肌肉会一直处在紧

张状态，容易引起肌肉痉挛。

3. 减少单肩背包。单肩包让人往往会不自觉地抬高肩膀以稳住包带。会使肩背部肌肉长期处于收缩状态，引起肩背酸痛。

4. 不要长时间保持同一姿势。长时间保持某一姿势，容易使颈、肩、背的部分肌肉过度痉挛，从而诱发颈肩部酸痛，甚至肩周炎。