

养生达人⑩期

鞠在华：

打太极拳调理气血

专刊记者 王伟

1月8日，记者在烟台市武术协会会馆中见到了本期的养生达人——鞠在华。62岁的她身材匀称，思维敏捷，爽朗健谈，在她身上有一股子如年轻人一般的活力。

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

练太极拳已有十余年

“我一直很喜欢运动，退休后就有更充分的时间来运动。”鞠在华说，“我退休那年是48岁，见一位老人天天在毓璜顶公园打太极拳，他邀请我跟着学。那时我觉得自己还年轻，感觉打拳是老年人的运动，不想学。但后来禁不住他三番五次的邀请，就开始跟他学打太极拳，后来就渐渐地迷上了太极拳。”

鞠在华说，太极拳的动作都走圆形或者弧形的线路，在初练时，不容易做好，但练到后来，越练越熟；圆转如意的程度不断提高，便对太极产生了浓厚的趣味。从此，我就开

始认真地学习打太极拳，同时也买了很多关于太极拳的书作为理论指导。

“自从练了太极拳后，身体也好了，我除了一次因腹泻去医院外，退休后有14年没去过医院了。”鞠在华经过持之以恒的练习，早已从学生升级为老师，成了毓璜顶健康支队的教练，在2008年被评为烟台市群众最喜爱的社会指导员。后又在2009年，被评为国家级社会体育指导员。

当记者问起打太极拳是怎样达到养生的目的呢？鞠在华回答说，太极拳有祛病和强身



图为鞠在华近照。

健体的功效。打太极拳不仅肌肉要活动，还要做好呼气吸气，来促进心、肺、肠、胃等内脏的机能活动。另外，做每一个动作都要有意愿，要精神集中，不掺和任何杂念，让高速运转的大

脑处于静的状态。鞠在华一边比划着一边讲解道：“太极拳可以调理气血，举个例子，我们身体里存在着毒气，深吸气把新鲜的空气收到身体里，然后从脚底下的涌泉穴排出毒气。”

爱弹古筝体会静与柔

“我一般会挑选《高山流水》、《行云流水》、《渔舟唱晚》、《云水禅心》等古筝曲为太极拳配乐。太极拳的动作节奏本来就比较慢，适合一些舒缓、柔和，比较有意境的曲子。学员们打太极拳时，我一

般都带着单放机给学员们放古筝乐曲，让他们配着音乐打拳。顺着音乐的节拍，做动作，合上节奏拍打出拳才漂亮，而且整个人融入到一种境界，体会古筝与音乐的完美融合。”鞠在华说。

说到古筝，记者意外得知鞠在华还是位古筝爱好者。从2007年开始鞠在华请了位古筝老师开始学习，到目前为止已经学了五年多了，每天晚上都会弹上一曲。鞠在华谦虚地说：“我弹得不好，只

要自己喜欢就好，我又不用考级。我觉得弹古筝可以让人感觉心静，让人变得柔和，而且弹琴可以让手指变得很灵活。另外弹琴时左右手都要用，所以对左右大脑也有好处。”

少食多餐每天面带微笑



◆鞠在华在比赛现场上。

年过六旬的人，身材还保持得这么匀称。鞠在华经常被周围的人问及是怎么保持身材的？但她的回答却让很多人意外：“我在吃上从来都不亏待自己，喜欢吃什么就去买什么，感觉想吃的，就是身体需要的。我一般

感觉饿时就吃饭，不会像上班族那样按点吃饭。但我的原则是少食多餐，吃到七八分饱为宜。”

在整个采访过程中记者发现鞠在华始终保持微笑，谈到“微笑”这个词。她娓娓道来：“我感觉身边健康的人挺多的，整天运动健身的人也不少，等到身体有问题吃药就晚

了。到了我们这个年龄，我感悟最深的也是我想表达的是，像我们这样的家庭主妇，情绪在家庭中起着举足轻重的作用。你试想一下，每天推开门回家时家人看到面带微笑的你，会是什么样的心情，主妇开心，一家人也会跟着开心，情绪是会感染别人的。”

○健康新观点

喝酒伤身时刻表

晚上8点：饮酒后最易兴奋。一杯酒下肚就会提高多巴胺、血清素等4种可以使大脑产生欣快感的化学物质水平。

晚上10点：酒后口无遮拦。饮酒两小时后，自信心会倍增，但判断力更差。

晚上11点：最不适宜喝威士忌。

午夜12点：女性醉酒更快。女性脂肪多，水分少，加之女性体内处理酒精的肝脏酶水平低，因而更容易醉酒。

凌晨2点：酒后大吃烧烤很危险。酒后烧烤吃得多，容易诱发呕吐，甚至出血。

凌晨4点：影响睡眠。过量饮酒很难进入深睡阶段，起夜次数多，醒来仍觉疲倦。

上午7点：酒后脱水导致头痛。即使半夜之后没再喝酒，血液酒精水平和脱水也可能导致头痛等宿醉症状。

上午9点：油炸食物加重宿醉症状。酒后没睡好会导致醒来时血糖偏低，想吃油炸食物。但这又会刺激胃酸过度分泌，导致胃部不适。

上午11点：一天中感觉最难受。由于肝脏、肾脏等器官都忙于处理酒精，11点是宿醉最难受的时候，更容易抑郁、焦虑和易怒，体温增加、心跳加快且血压升高。

下午1点：身体开始恢复。此时，宿醉影响减退，身体开始恢复，但仍会感觉没睡好或胃部不适。

○养生妙招

用红豆自制天然暖宝

寒流来袭，手脚冻得睡不着，自制个暖宝是个不错的选择。自制暖宝内可以放不易散热的红豆、米、燕麦等，保温效果好，由于放热缓慢，安全性也更高，即使用毛巾包着带进被窝使用也没问题。生红豆加热后的香味还有镇定、安神的作用，可以帮助更好地入睡。

可以选用毛巾、棉布缝制袋子，也可以使用手套、袜子，直接用绳子将开口绑起来即可。把生红豆等装进布袋里并密封后，放入微波炉，用中火微波2—3分钟，袋内温度约达60摄氏度，而且温度保持在40摄氏度以上可持续1小时左右。不过需要特别注意的是，由于暖宝要微波加热，因此袋子上绝对不能有任何金属物。

除了保暖功能外，暖宝里加入中草药，加热后中药会释放出挥发物质，缓解痛经、关节疼痛等的效果比单纯水蒸气更明显。女生如果痛经，可以在暖宝中加入白芍药、艾草与小茴香等温热性的中药材各5钱，加热后放在肚脐下3寸，有助于活络筋血、减缓疼痛。若是老年人有关节痛、退化性关节炎，则可以取艾草、艾叶、丁香、茴香、干姜各1两，剪成丁状后混合放入暖宝热敷。需要提醒的是，糖尿病患者使用暖宝热敷时，须时常检视、翻动，以免烫伤。



烟台福田健康体检中心

冠心病人如何健康过春节

主持人：王伟

嘉宾：业务院长 王建利

新春佳节即将来临，吃喝玩乐免不了，但如果你是冠心病患者，高兴归高兴，饮食一定要做到心里有数。福田体检中心专家为冠心病患者介绍一个安全过节的饮食原则。

总体原则

- 每天喝一袋奶；
- 主食250~350克碳水化合物，6~8两；
- 3份高蛋白食品(如50克瘦肉、100克豆腐或100克鱼虾等)；
- 500克果蔬，即400克蔬菜、100克水果，食物种类尽量多样化；
- 有粗有细、不甜不咸、三四五顿、七八分饱”；
- 食盐，每日控制在6克以内；
- 脂肪食物

检查发现有动脉硬化的患者应少吃各种高脂肪、高胆固醇食品。

- 少吃各种动物的内脏，包括脑、肝、肾等；
- 少吃各种肥肉以及各种动物性脂肪油，如猪肉、牛肉、狗肉、猪油、鸡油、羊油等；
- 少吃各种禽蛋的蛋黄，如鸡蛋黄、鸭蛋黄、咸鸭蛋黄、鹌鹑蛋黄、鹅蛋黄等；

●少吃虾米子、虾皮、鱿鱼、乌贼鱼、蚬肉、蟹黄、凤尾鱼等。

- 饮料
- 茶能降低胆固醇的浓度，减轻动脉硬化程度，增强毛细血管壁的弹性。但是，浓茶能增强心室收缩，加快心率，因此冠心病病人宜清淡，不宜过浓的茶。

除正常的饮水外，冠心病患者睡前睡后要补水，尤其夜间和清晨注意喝3杯温开水，及时补足

体内水分，降低血液粘稠度，加快血液流速，溶解血栓。

少量至中等量的饮酒可抑制血小板的聚集，阻止血栓的形成，从而起到预防心肌梗死的作用。但过多则会增加高血压、肝硬化、胃癌、心肌损伤和意外事故等。因而饮酒要有度，特别是平时不能饮酒的人更不要强饮。

福田体检中心祝全市人民身体健康！家庭幸福！节日快乐！