

养生达人⑤期

战经德:自创双腿交叉健身法

本刊见习记者 刘杭慧



战经德半蹲剪出的一对仙鹤

养生不是某时某刻我们刻意要去做，而是时时刻刻在生活中养成锻炼的意识。自从《养生达人》栏目开办以来，经常会接到读者打电话向我们推荐身边的各类养生达人。上期《养生达人》栏目见报当天，本报热线就接到了邹先生的电话，向我们推荐了本期的达人战经德。

17日，记者在烟台毓璜顶医院内分泌科病房见到了本期《养生达人》栏目的主角战经德。他正在陪护生病住院的老伴。他今年70岁，看上去却很年轻，眼睛炯炯有神，记者刚一走进病房，他便热情地走过来与记者握手。

多年摸索健身法 利人又利己

“30多年前，我还是名铁路乘警，火车上经常有乘客身体出现一些意外情况，比如头晕、肚子疼等，我就去帮他们按摩来缓解，时间久了慢慢就摸索出一套按摩法。后来，火车上再有人生病时，广播里就会喊我的名字让我去第几车厢帮忙。”战经德自豪地告诉记者，“我现在不仅自创了一套按摩法，还创了一套健身法，只要有时间我就用我自创的健身法锻炼，每天边练边琢磨着不断修改。”

采访中，战经德向记者展示他

自创的健身法的几个动作，双腿交叉，慢慢蹲下，双臂伸直。在做了准备动作之后，他又在双手上拿起两个凳子，双腿交叉，做了几个蹲下起立的动作，几个动作做下来脸不红，气不喘。他告诉记者，“这几个动作看似简单，但是长期坚持做，能够加强腿部力量。锻炼不需要每天刻意地拿出时间来做，只要你闲着就多活动活动，身边有很多东西可以用来锻炼，像凳子、床、窗台等等。但是老年人做锻炼之前一定要先热身，做动作时不要太猛，要循序渐进。”

交叉腿半蹲剪纸 锻炼腿部肌肉

在胶东地区剪纸不算稀奇事，但是战经德的绝活却是交叉双腿半蹲着剪纸。说起战大爷剪纸的绝活，同病房的老人们都不由得翘起大拇指赞叹！他用废旧广告纸剪出的作品，栩栩如生，传神至极，让人爱不释手。战经德告诉记者，“废旧的广告纸和宣传单我会根据纸上颜色的不同剪出各类的小动物，蚂蚁、知了、大公鸡、猫、狗……只要能看到的几乎都能剪出来，有的还能加上我自己的想像。”他最满意的作品就是“俄罗斯贵妇人”，这是他无意间看到一张房地产广告上

的色彩搭配，剪出来的作品。“当时有人非要出钱买。”战大爷说，剪出这样的作品是可遇不可求的，再说剪纸就是爱好，不是拿出来卖钱，喜欢的话可以赠送。

现场战经德就双腿交叉蹲下，拿出剪刀和白纸给记者演示起来，五六分钟之后，两只栩栩如生的仙鹤便剪出来了。当记者问这么蹲没有头晕的感觉吗，他告诉记者，“都蹲习惯了，而且这样蹲着能锻炼腿部力量。”同病房的病友感慨道：“这么大岁数能蹲这么久真是不容易。”

看淡名利摆正心态 问心无愧

采访得知，战经德的老伴师桂珍因尿毒症来来回回住了4次院，这次甚至一晚上了抽了8次风。说着话看见护士进来要给老伴输液，战经德急忙走到老伴的病床前，拉起老伴的胳膊细心地按摩起来。战经德告诉记者，“看着老伴这么遭罪，心里很难受，好几次都收到病危通知，但老伴还是闯过来了。不管多难，我都会陪着老伴积极勇敢的战胜病魔。”

“我其实没什么特别的养生秘诀，就是心态好，我对于名利看得很淡，也不爱去斤斤计较。只要我能帮上忙我一定尽力，总之我现在回头看走过的路，我问心无愧。”战经德笑着告诉记者，“走过大半人生让我总结出两句话，希望送给年轻人，做官，要视百姓如亲生父母，经商，要视员工为兄弟姐妹。”

养生达人招募令

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？不妨把您的养生心得拿出来晒晒吧！

《养生达人》栏目诚邀社会各界养生专家、养生达人、养生爱好者和养生受益者参加(报名、推荐、自我介绍均可)，讲出您自己的养生方法，与大家一起分享养生所带给您的健康与快乐。

联系电话：0535—6630821

同时欢迎热衷于养生的人士加入“齐鲁晚报健康养生群2”，QQ群号：232737219，一起探讨健康新话题！

长寿歌

老年悟

本报读者：佛山瘦叟

年华相伴岁年行，不觉已临老耄龄，二目有神视物准，双耳听觉未失聪，大脑勤用不健忘，四肢灵便常活动，诸君若问健康秘，心态如水四字铭。

温馨提示

保温杯盛豆浆别超过4小时

现在很多家庭都会自制豆浆，上班时带上一大杯，营养又健康。营养专家提醒大家，豆浆很容易变质，最好在4小时内喝完。

很多家庭都使用豆浆机自制豆浆，每天早上喝一杯豆浆，健康实惠又方便。不少上班族还喜欢多磨点豆浆，将喝剩的豆浆灌满大大的保温杯，带回办公室里作为日常饮料供一天的饮用。但是要注意，上班族自带豆浆，最好在4小时内喝完，否则，豆浆很容易变质，饮

用后会对健康造成影响。

豆浆富含植物蛋白质，营养比较丰富，但同时也容易致使细菌繁殖，故豆浆最好现磨现喝，常温下应在两小时内喝完。若存放在保温杯里，豆浆温度冷却减慢，在50-60摄氏度左右，保温杯则成为最好的细菌培养基，大量细菌繁殖后还未出现明显腐败时，光凭人的味觉不一定能辨别出来，容易喝坏肚子。此外，如果采用不是不锈钢内胆的保温杯，豆浆中的某些成分，

如角皂素等可溶解保温杯内胆内壁的水垢，经常喝对身体不利。

豆浆因含有丰富的异黄酮，可延缓衰老，改善更年期症状，被不少更年期女性奉为每日必备饮料。事实上，豆浆虽好，但也并非人人都适合饮用，豆浆中还有含有高嘌呤和草酸，尿酸较高或泌尿道结石患者不适合大量饮用。中医认为，豆浆性偏寒，若本身脾胃虚弱，容易腹泻、胸闷、胀气的人群也不适宜经常喝豆浆。

烟台福田健康体检中心

夏日如何预防肠道传染病



主持人:刘杭慧
嘉宾:业务院长 王建利

夏日来临，肠道传染病是一组常见的经消化道传播的疾病。常见的主要有伤寒、副伤寒、细菌性痢疾、霍乱、甲型肝炎、细菌性食物中毒等。肠道传染病病人的病原

体和从病人和病原携带者的粪便、呕吐物中排出，污染了周围环境，再通过水、食物、手、苍蝇、蟑螂、等媒介经口腔进入胃肠道，在人体内繁殖、产生毒素引起发病，并继续排出病原体，再传染给其他健康人。

肠道传染病的传播途径

1、经水传播 由于生活饮用水源被肠道传染病

和病原携带者的粪便、呕吐物中排入水中或洗涤病人的衣裤、器具、手等造成了水源污染，可引起伤寒、细菌性痢疾的流行。

2、经食物传播 在食品的加工、储存、制作、运输的销售等过程中被肠道传染病的病原体污染，可造成局部的流行和暴发流行。

3、接触传播 通过握手、使用或接触过病人的衣

物、文具、门具、门把手、人民币等造成病原体传播。

4、昆虫传播 有些肠道传染病的病原体可在人体内存活一段时间，通过到处活动的苍蝇、蟑螂等昆虫进行传播。

预防措施

预防肠道传染病的关键是把好“病从口入”这一关，要注意饮食和饮水卫生，养成良好的卫生习惯，

做好预防工作。

1、积极开展爱国卫生运动，加强对粪便、垃圾和污水的卫生管理，发动群众灭苍蝇、灭蟑螂。

2、注意饮食卫生。不吃腐烂变质食物，生吃蔬菜、瓜果一定要洗净、剩饭、剩菜要煮后再吃，食具要经常消毒。饮食服务行业、食品加工销售单位和集体食堂，要认真执行食

品卫生法。

3、搞好饮水卫生。不喝生水，喝开水。保护好水源，严防污染。饮水用具要定期消毒，保证饮水卫生。

4、讲究个人卫生。养成饭前、便后洗手的习惯。常剪指甲、勤换衣服。食堂、饮食业工作人员更要讲究个人卫生，定期体格检查，发现有传染病，应及时调离工作岗位。