

养生达人⑤期

# 邹积生: 学吃动乐 养生四口诀

专刊见习记者 刘杭慧

幸福、快乐、健康、长寿是每个人都希望和向往的，但是能把这8个字运用得恰到好处的人却没有几个，本期养生达人邹积生便是其中一个，75岁的他把自己退休后的时间段叫做第二个青春，在这个青春里他所有的中心都是幸福、快乐、健康、长寿。

第一次见到邹积生是在毓璜顶医院糖尿病教育室，他正在给住院的糖尿病患者讲他多年与糖尿病斗争的经验。声音洪亮，底气十足，思维清晰，脸上总是挂着笑容。27日，记者在开发区的家中再一次见到了他，还是第一印象中的硬朗、健硕，脸上的皮肤很光滑，让记者不禁感叹，邹积生到底有什么养生秘诀呢？

邹积生告诉记者，“我得糖尿病18年了，刚查出糖尿病时我的血糖指数空腹时超过9.0，后来经过各方面的调整，我现在的血糖指数已经控制在8.0以内，按照中老年人的标准，很正常。这么多年也没有出现任何并发症，对我而言，最重要的便是幸福、快乐、健康、长寿这8个字，只要是对身体健康有好处的都要做。”

## 养生口诀 1

生活知识是个宝，健康长寿离不了，远离知识百病

生，靠近知识百病消。

俗话说：活到老学到老，邹积生就以自己的实际行动践行着这一句话，他告诉记者，“我把学习健康知识放在养生之道的第一位，如果说不懂得健康养生知识，就不能科学合理地锻炼身体。在学习知识的过程中，结合自己的实际情况，找到最适合自己的养生方法。”说着邹积生把自己多年来学习总结的笔记一一向记者展示，16K的笔记本里贴着各类的保健剪报，正面密密麻麻地写着各种保健知识以及自己对保健的心得。一直到现在，看书学习早已变成了邹积生日常生活中的一部分。

## 养生口诀 2

素多荤少日三餐，粗细杂粮不能偏，五谷杂粮巧搭配，营养俱全更加倍。

当谈到“吃”的时候，邹积生感慨地说：“很多病是因为我们不注意饮食，所以我们一

定要管住嘴，每顿饭七八分饱刚合适，以粗茶淡饭为主，品种、颜色都要多样化。”说着，便带记者到餐厅去看他今天中午吃的饭，一个盘子里放着煮熟的紫薯、芋头、山药、地瓜，另一边盘子里放着生菜、黄瓜、青椒、苦瓜、西红柿等，旁边的一个碗里便是各种煮熟的豆子。“只要能生吃的我一般不熟吃。蒸馒头时我除了面粉还会掺上自己家煮熟的南瓜或是小麦粉等等。”

## 养生口诀 3

运动一身汗，健康在眼前。

说到运动，邹积生感受颇多。他每天坚持步行8000到10000步，分4个小时完成，风雨无阻。有一次，他在电视上无意听到养生专家建议在雨中行走，因为在下雨天空气中富含的负氧离子比晴天的时候要多。下雨天他便会打着伞围着海边湖边行走。“我每天坐着看电视的时候也不会闲着，揉揉脸，搓搓耳朵，

梳梳头发，促进血液循环。”说着，便向记者演示他经常做的这些动作，“这些动作就算在办公室做起来也很方便，但是一定要注意量力而行，持之以恒，循序渐进。”

## 养生口诀 4

生气上火衰老快，身体虚弱百病来，歌声笑声天天有，青春永驻健康来。

说到乐，邹积生笑着说：“人就应该知足常乐，我从来不比谁家有几套房几辆车，我看的都是谁家的日子过得最幸福，谁的身体最棒。烦恼时我常会想还有好多人吃不饱穿不暖，为生计发愁，我现在过得这么好，还有什么不满足呢。这样一想心里就好多了。我还喜欢唱歌，电视上听着好听的歌，我就跟着学，唱完就很开心。”

“作为中老年人要学会保养自己，预防第一，治疗第二。要做到四早，早检查，早诊断，早发现，早治疗。”邹积生笑着说。



邹积生经常骑自行车出门锻炼

## 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？不妨把您的养生心经拿出来晒晒吧！

《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。

报名电话：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！