

跟“甸柳最长寿”学学怎么活

粗茶淡饭健康饮,乐乐呵呵一百岁

所谓养生即是保养、调养、颐养生命,关键就在于一个“养”字,如何拥有健康,掌握长寿秘籍呢?让咱甸柳最长寿的老人给咱们支支招吧。

家住甸柳三区的李俊英老人,虽然已是102岁高龄,但耳不聋眼不花,眼神好到连掉在地上的针都能看得见。老人之所以长寿,还要跟她的饮食习惯、生活方式和做人心态有关。

文/片 本报记者 崔岩 实习生 姜珊

饮食篇

不挑食,每天一盅小酒

初见李奶奶时,她正在吃早饭。精神矍铄,面色红润,虽然已102岁高龄,但身子骨很是硬朗。

老人热情地跟记者握手,碰头,别看她瘦,握起手来,手劲可真不小。

“我妈妈身体好,跟她吃饭从不挑食有很大关系。”李奶奶女儿陶廷俊说。无论面条、饺子还是米饭,老人照吃不误,酸甜苦辣咸也完全没有讲究,只要咬得动的食物,李奶奶都能吃。即使肥肉、猪蹄之类,也在老人菜单之中。“老人都这么大岁数了,她只要是爱吃,我们就给她做。”李奶奶的外甥女说。

上午下午两次水果是每日必须的。一个梨,李奶奶三口两口就能将半个梨子消灭

掉,胃口好得令人羡慕。

不仅爱吃水果,喝点小酒也在李奶奶的养生之道里,每天中午,李奶奶都爱喝上一小盅白酒,“不仅能够促进血液循环,而且还能起到催眠作用,每次喝完白酒之后,老人气色就更加好了,那真是白里透着红,看着格外年轻。”李奶奶的外甥女说。



▲见到记者,老人热情地打招呼。



▲老人每天吃两次水果。

生活篇

爱干净,干活勤快爱帮人

说起李奶奶年轻的时候,那也是当时十里八乡的风云人物呢,李奶奶的针线活做得特别好,周围的邻居都让她帮着做,不仅会接生,还会用针扎穴位治病,治个头疼脑热的不在话下,为人热情的她还是周围红白喜事的主持人。李奶奶爱干净办事利落,这些好习惯也一直保持到了现在,即使年纪这么大了,每次吃完饭也都不忘用手绢擦擦手,擦擦嘴,每天都要洗头,一个星期一定要洗一回澡。

李奶奶的女儿说,母亲八九十岁的时候还是自己出去买菜,平时也是经常干家务

活。直到97岁时,由于不小心摔坏了股骨头,这才开始让别人照顾,但是老人完全没有因为这个受到影响,平时还是爱铺个被子什么的,干一些自己力所能及的事情。

平时,家人经常给老人做一些简单的运动,比如说伸伸手,捏捏腿,捶捶背之类的,她说:“老人以前喜欢运动,现在腿脚不方便没什么运动了,这样能够促进老人的血液循环。”女儿说,李奶奶一天大部分的时间都在睡觉,中午一定睡两个小时,晚上八点钟也就休息了,“规律的起居对老人养生也很重要。”



▲老人爱干净拿手绢擦手。

心态篇

心胸宽广,不爱与人计较

说到老人长寿的另外一个重要原因,就不得不提老人的心态了。李奶奶女儿回忆,自己出生六十多年来,从来没见过母亲跟谁生过气,孩子们也从来没有挨过母亲的骂。

老人心地十分善良。年轻时家里也很困难,但只要是有要饭的人来家,她就从来没有空手让人家走过,即使自己再困难也愿意帮助他人,是个热心肠。

李奶奶不爱与人计较,一生从不与人结怨,从来不挑剔

人的错,从来不挑事,李奶奶女儿说:“我爸爸年轻的时候脾气不好,一次跟别人打架,母亲硬是把父亲锁在了家里,不愿让他出去跟别人闹,就是本着大事化小,小事化了的心态处理问题。”也正是因为李奶奶的好性格,才使得她这一辈子都有一个好人缘。

饮食上不苟求山珍海味,粗茶淡饭也能吃得美味十足。生活中能够自食其力,爱自己的事情自己做。性格上自得其乐,与人为善,这才是李奶奶能在102岁依然身体健康,生活幸福的原因了。就像她自己说的,她还没活够,享福的日子还长呢。



▲没事就跟外甥女聊天。

养生经

秋季咋养生 看看攻略吧

中医认为,秋天阳气由升浮逐渐趋于沉降,生理功能趋于平静,阳气逐渐衰退,气候逐渐转凉,是老年人易发病的时令。

●当心秋燥引发旧疾

由于“秋燥”的影响,秋季特别容易出现呼吸道疾病,比如支气管炎、支气管哮喘、鼻炎等,对于免疫力低下的老人更是如此。应对秋燥,可用一些适合自己的方法润燥,比如用石斛煲汤。

老年人大多有旧疾,有些病虽然本身与季节关系不大,比如胃病、血压或血糖比较高,平时病情控制得还不错,但却很可能在夏秋转换的时候因为秋燥、感冒等小问题而引起旧病发作。因此秋季一定要注意预防感冒、支气管炎等“小病”。

●避免盲目进补

秋季是一个进补的时节,很多老人在此时“贴秋膘”。现在社会上各类养生与健康的科普文章很多,然而有些观点并非适合所有老年人。老年人一定要根据自身具体情况进补、食疗。在保健方面一定要与医生多沟通,不要自作主张,盲目进补。很多补品尤其是中药补品非常讲究体质的寒热,服用前一定要弄清楚,否则会对身体造成损伤。

●这些老人不宜秋冻

患有脑血管疾病的老人受寒冷刺激后,交感神经兴奋,全身毛细血管收缩,血液循环外周阻力增大,血压升高,易引发中风。

患有心血管疾病的老人受寒冷刺激后,会使原本就有病变的心脏缺血、缺氧更加严重,从而导致心肌梗塞的发生。

患有风湿性关节炎或类风湿性关节炎的老人,在秋季易感受风寒湿邪,常会出现腿部胀痛、沉重感,或伴有肿胀、行走不便等症状。

患有糖尿病的老人,受到秋凉刺激后,常并发血管神经病变,表现为手足麻木、疼痛等,严重者表现为坏疽。

小习惯也有大作用

■少洗澡

秋季老年人不宜过多洗澡,忌用碱性肥皂,以免因皮肤干燥引起皮肤瘙痒。秋季昼夜温差大,洗澡更容易引起感冒等症状。

■适度“冻”一下

有很多老年人习惯蒙着头,紧紧裹着被子睡觉。秋季是连接夏冬的过渡季节,适度“冻”一下,有利于适应冬季的干冷天气。

■适量多补水,忌流汗

秋季天气干燥容易上火,过量运动又容易引起流汗,丧失水分,应该适量多补水,忌流汗。

■心情开朗

老年人要多参加一些健身娱乐活动,与人多交流,保持心情开朗。