中老年保健『5个不』

养生锦囊

工作不熬夜 现代人工作繁重，生活节奏紧张。尤其是从事脑力劳动的人，难免会开开夜车。如果第二天能及时休息，补充体力，一般对身体不会有太大损伤。

如果工作上长期硬拼，生活中经常熬夜，会使神经系统过度紧张，而引起神经衰弱、溃疡病、高血压、冠心病等。此外，长期睡眠不足，还会使脑组织受损，加速人体衰老。

三餐不挨饿 有些人常常是“忙”得连口水都顾不上喝，不按时吃饭更是常事。长此以往会导致水分、营养缺乏症，促发脑血栓和尿结石症。

经常挨饿，会引起胃溃疡，还会诱发低血糖，甚至引起昏迷、休克。但是，饮食不规律导致的饥不择食、暴饮暴食更有损健康。因此，只有定时定量，按三餐时间进食，才能保证身体机能得到充分发挥，并且使记忆、理解、思维、分析等能力处于理想状态。

玩乐不伤神 轻松、健康、适度的娱乐活动，可以调节神经，陶冶情操，有益健康。但玩乐过度，会使体内维生素A消耗过多，导致视力下降、神经疲劳。

如长期听激烈的音乐，会使耳膜过度紧张，影响听力；长期玩电子游戏机，会使眼睛疲劳、神经紧张；整夜打牌、下棋、搓麻将，会过多消耗脑力和精力，伤身劳神，影响健康。所以，中老年人玩乐应该适可而止，更应注意娱乐形式的文明雅致和轻松舒畅。

运动不过量 适当的体育锻炼可增强体质，有益身心健康。但过量的运动会使热能大量消耗，乳酸等代谢物在血液中堆积。过量运动还会造成心律不齐，影响肝脏功能，导致筋骨和肌肉酸软，大大影响了健身效果。

病痛不拖延 不少中老年人时常感到“很累”，经常出现头晕、乏力、胸闷、心悸、胃痛、失眠、关节痛、食欲差，却满不在乎，拖延着不肯就医。结果往往是小病熬成大病，轻病拖成重病，甚至失去治疗的良机。

所以，身体若有病兆，千万别掉以轻心，应该早检查、早诊断、早治疗！

文/林彦

请当心你的颈椎

进入中老年，人体的各种机能会开始走下坡路，各种疾病随之而至，其中颈椎疾病最为常见，需要人们加倍重视。

一些长期伏案工作的人，总觉得头晕目眩、颈肩部酸痛、四肢麻木，甚至会昏倒。颈椎X线摄片，常会发现有颈椎肥大性改变，椎间孔狭窄。这种疾病在医学上称为“颈椎病”，是中年人常见的疾病，且多数随着年龄的增长而病变逐渐加重。

预防颈椎病的发生，应注意以下几点：

1.长时间低头，可导致颈部细瘦，颈肌减弱，颈肩背部的肌肉僵硬，血流循环障碍，并会压迫神经，最后引起头痛、头晕、心悸等“低头综合症”。因此，必须纠正伏案工作时的错误姿势，并养成定时休息、适当活动颈部肌肉的习惯。

2.长时间低头工作者，颈部长时间前屈，可能造成颈椎椎间盘突出或脱出，产生颈后部疼痛，上肢麻木刺痛等症状。因此，必须调整工作台的倾斜度，定时作颈部按摩，以便使紧张的肌肉松弛，并适当缩短伏案时间。

3.睡眠时最好采取仰卧位，头颈部保持自然仰伸，这样可使颈部得以放松。睡枕高度要适宜，过高会而增加椎间盘的压力；而过低会使颈部处于仰伸状态，使韧带松弛与内陷而压迫脊髓，产生四肢麻木等症状。

4.头颈部外伤会引起颈椎的韧带、椎间盘及关节创伤，可发生四肢麻木、下肢无力、行走蹒跚、颈部僵硬与疼痛等症状。在进行体育运动时，应避免头颈部扭伤，乘车时尽可能让脸面部与车头垂直（即向前进方向），以防刹车时因惯性作用损伤头颈部。另外，应防止颈肩着凉，避免该处肌肉痉挛、疼痛，导致颈椎内外平衡失调，诱发颈椎病。

5.中老年人可经常进行一些轻柔的颈部功能锻炼，如练功十八法（注）、太极拳等，但要避免颈部运动量过大，如有颈部疼痛、僵硬等不适，则应在短期内限制颈部活动，以利恢复。

文/凌爱龙

注：练功十八法是通过整理“导引”、“五禽戏”等逐步形成的一种健身方法，适宜于长期以固定姿势工作的成年人，尤其适合中、老年人锻炼。

防肾亏保健法

中老年人的生理功能由盛转衰，有些人出现腰酸背痛，耳鸣，眩晕眼花，健忘少寐，脚跟疼痛，容易疲倦，性欲减退，便后余沥，夜尿增多，发白齿动等衰老征象，即中医所说的“肾亏”表现。是什么原因引起了肾亏呢◇

中医认为，凡先天不足，长期营养不良，患慢性病和消耗性疾病，精神紧张，情绪抑郁，睡眠不足，过度疲劳，房事不节等都会导致肾亏，未老先衰。但中老年人如果注意养生，即使出现肾亏早衰，也可通过积极的锻炼再度恢复活力。

防治肾亏除了顺应自然规律，劳逸适度，节制房事，积极治疗已有的慢性病之外，还可选择几种益肾强身的方法：

鸣天鼓 两掌心紧贴两耳，十指按抱后脑，然后有节奏地用食指尖弹向枕骨凹陷处。每次左右各弹50下，早晚各1次，对眩晕耳鸣、健忘、思维能力减退等症有一定疗效。

摩肾区 将两手掌按顺时针方向用力按摩腰部两侧，每次50圈。然后用两手上下摩擦腰背部，每次10分钟，可防肾亏。

填肾精 盘腿静坐，意守丹田，然后每隔半分钟咽一次唾液能填养肾精。 文/艾中

康熙养生轶事

康熙一生与医学有不解之缘。平素不仅注意医药保健，熟谙养生之道，而且对医药科学，不论中医、西医都有涉猎。有关他的医药保健轶事也很多。

“多此一举”

古之帝王，大多偏爱补药，而康熙对补药则有所戒。他57岁时，颊下有几根白须，曾有大臣晋献滋补肝肾的乌须丸，而康熙认为“多此一举”，笑而拒之。

康熙曾说过这样一段话：“服补药大无益。药性宜于心者不宜于脾；宜于肺者不宜于肾。朕尝谕人勿服补药。药补不如食补。夫好服补药者，犹人之喜逢迎者。天下岂有喜逢迎而可为善乎？先年满州内老人皆不服药，朕也从不服药。太皇太后，皇太后一生皆不服药，尔等当以是为法。”

这段话，虽不无偏激，但从药理学的角度阐述了无病“好服补药”之弊，十分中肯，而且从人生哲理加以发挥，确实难能可贵。

“宽怀只有数行字”

一个人的健康体现在心理和生理两方面。康熙多通过练书法调节心理状态，以求得“宽怀”（舒心）。他曾亲自总结了一条经验，叫做“宽怀只有数行字”。康熙在《仿二王墨迹》诗中写到“案上露凝铜雀润”，意思是说，虽然书案上和铜雀（香炉）上凝聚了欲滴的露珠，但仍然是“象管（象牙笔杆）挥时在正心”。这“正心”二字，体现了他练书之专，养志之诚，娱心之深。

现代医学解释，练习书法可对脑神经起到调节、放松、消除疲劳的作用，还可培养耐心，磨练意志，从而获得身心健康。

康熙一生勤于治理朝政，深悉健康的重要。他认为“恒劳而知逸”，在日理万机之暇，还在宫内种植蔬菜。在秋高气爽之时，则到木兰围场，策马急奔，狩猎骑射，以舒展筋骨，增强体质。

“御制圣药”

十七世纪初，日尔曼人邓玉函的《泰西人身说概》、意大利人罗雅谷的《人身图说》、法国人皮理的《人体解剖学》等相继传入中国。为了学习西方医学，康熙令在清廷供职的法国传教士白晋及宫廷画家等人，专门画了一些解剖图象，还叫传教士巴多明将《人体解剖学》译成中文，希冀“造（福）于社会”，挽救“人之生命”。在当时的封建社会，康熙此举实属难能可贵。

康熙还对治疟药金鸡纳有着特别的兴趣。有一年，康熙患了疟疾，久治不愈，众太医皆束手无策。恰逢法国的传教士洪若翰、刘应入京，特进献金鸡纳，康熙服之而愈，大喜，给予重赏。此后康熙视金鸡纳为奇药，并把它作为“御制圣药”转赐给患疟的大臣，以示恩宠。

为了研究推广西药，康熙还在宫中开设了实验室，供传教士制西药用。有时康熙还亲自给官员问病开方，中西药并用。他在宫内试种牛痘预防天花，效果较好。后下诏推广，让边外四十九旗及喀尔喀蒙古人也种牛痘。据说，“初种时年老人尚以为怪”，而康熙“坚意为之”。

水晶烟袋

康熙从不饮酒，也厌恶抽烟。但是，大臣史贻直和陈元龙二人却嗜烟如命，成天烟袋不离手。康熙常常教诲两人把烟戒掉。相传，一次康熙去江南出巡，史、陈两人随行。在山东德州，康熙当面赏赐两人各一枝水晶杆的烟袋，并允许他俩当众吸烟。史、陈二人闹不清康熙的真正用意，还有些受宠若惊，马上装烟点火抽起来。谁想，刚一用力吸，隔着透明的烟杆清楚地看到了火星顺杆直往上冒，劈啪作响，直到唇边，还发出响亮的爆裂声。史、陈二人到这时才明白康熙的真正用意，是在告诫他们吸烟危害极大，从此真的戒了烟。

文/张洪军

擦胸揉腹助免疫

健康长寿者都有一个共同的特征，就是体内有很强的免疫力，而体弱多病者则往往免疫力低下。

擦胸揉腹养生法，是我国古代简易有效的养生方法之一，很适合中老年人学练，对防止肥胖和提高人体免疫功能有显著作用。

人的胸骨内膜有左右两叶胸腺。人出生时，胸腺只有14克~16克，到青春期，胸腺发育到高峰，约35克~45克，以后随着年龄的增长而逐渐萎缩，约到50岁左右，胸腺大部分被脂肪代替，成了人体生命力最弱的腺体。胸腺萎缩导致胸腺素分泌减少。人体内胸腺素浓度降低，会导致免疫功能和抗病能力减弱，会引起疾病发生，影响寿命。

要获得较强的免疫力，除了用药物调节外，擦胸揉腹是调节胸腺素、提高免疫力的一条重要途径。摩擦胸部能使“休眠”的胸腺细胞处于活跃状态，可增加胸腺素分泌，作用于各脏器组织，提高免疫功能，对强身健体极为有益。

擦胸揉腹的方法：取坐位或仰卧位，先擦胸。用右手掌按在右乳上方，手指斜向下，适度用力推擦至左下腹。然后再用左手掌从左乳上方，斜推擦至右下腹。如此左右交叉进行，一上一下为一次，共推擦36次。还可兼做擦背部，也有助于放松肌肉。

再进行揉腹。以右手掌从心口窝左下方揉起，以肚脐为圆心（顺时针方向）揉腹1圈为1次，共揉50次以上。如减肥可增至200次以上。用力适度。右手做完再换左手向相反方向进行，次数同上。擦胸、揉腹通常每天起床和晚上睡前各做1次，亦可在中午饭后1小时加做1次。

实践证明，坚持擦胸、揉腹锻炼，可改善脏腑血液循环，促进胃肠和肺肾的代谢，提高免疫功能。只要持之以恒，就会出现良效。

文/玉梅

赏曲消愁似神仙

明代医学家吴师机说：“看花解闷，听曲消愁，有胜于服药者矣”，这是有科学依据的。

生理学家指出，当人患病时，体内节奏处于异常状态。此时如果选择适当的乐曲，借音乐产生的和谐音频，使人体各种振频活动趋于协调，能起到镇静、镇痛、调整情绪等作用，达到治疗的目的。神经衰弱的人，性格暴躁易怒的人，经常听舒缓的音乐，可以使性情变得平稳、温和。高血压患者静心听一首优美的乐曲，血压即可下降。老人经常听听动听的音乐，可以延缓衰老。

不过，每一首具体的音乐作品是与一定的情绪反应相呼应的。具体搭配如下：

催眠、治疗神经衰弱可以听《二泉映月》、《平湖秋月》、《烛影摇红》、《军港之夜》、《仲夏夜之梦》等。

增进食欲，增添居家乐趣可以听《花好月圆》、《欢乐舞曲》等。

镇静情绪可以听《塞上曲》、《春江花月夜》、《平沙落雁》等。

排遣抑郁情绪可以听《喜洋洋》、《步步高》、《金蛇狂舞》、《采茶扑蝶》等。

辅助治疗高血压、冠心病等，可以多听《平湖秋月》、《渔舟唱晚》、《二泉映月》、《姑苏行》、《雨打芭蕉》、《江南好》、《鹧鸪飞》、《水龙吟》等民族乐曲，亦可选用外国的巴赫b小调小提琴协奏曲等悠扬美妙的乐曲。 文/张乾

书为伴 诗为友 见证百年风雨

——记安徽省含山县的百岁老人张梦萍

寿星故事

在安徽省含山县一个教师世家中，有一位百岁寿星——含山县含山中学退休教师张梦萍。今年9月10日教师节这天，含山县老龄委和县中学的有关领导登门慰问、祝福张老。亲身经历了新旧社会的张梦萍老人，不禁向来访者感叹道：“还是新社会人民教师的地位高呀！”

老人乐呵呵地说，教师节前后家里非常热闹，看望他的学生很多，又是送鲜花，又是送蛋糕，自己心里很满足。老人有点耳背，但精神却很好，说话时满面笑容，声音也很洪亮。老人向笔者回忆了他的教师生涯。

张梦萍老人，1904年5月出生于安徽省含山县陶厂镇一个农民家庭。1927年23岁的他，从当时在安庆的安徽大学毕业，到陶厂小学任教。日本帝国主义入侵中国时，张梦萍为了躲避战乱来到武汉，后又辗转到武汉附近一个小县的乡下小学教书。一年后，张梦萍回到了陶厂镇，在镇上的私塾继续教书十多年，直至解放。新中国成立后，张梦萍先后在和县中学、芜湖工农文化干校、省工农文化干校教书。1961年，张梦萍来到含山县中学任教，直至退休。

旧中国的苦难经历和“逃难”的任教生涯，给老人留下了一段屈辱的记忆。张梦萍老人告诉笔者：“在旧中国，教师不仅待遇差而且地位低下，时常受到欺侮。相比之下，新中国的教师地位高多了。现在我一家三代五人从事教育工作：大儿子张永焕、大儿媳潘淑仪都在含山中学教书，二儿子张杰在关镇小学教书，孙女张智珍在南京14研究所幼儿园担任教师。为此尊师重教的含山县政府去年还专门给我家送来了一块‘教师世家’的光荣牌匾。”

那么，百年人瑞有何长寿秘诀呢？老人笑着指了指自家门上的楹联念道：“‘知足心长乐，无贪品自高。’现在吃、穿、住都不愁了，保持一棵淡泊宁静的心，才是最重要的。”老人坦诚地说：“我的生活很简单，没有什么长寿的秘诀。吃的是老伴和二儿媳种的粮食、蔬菜，以清淡为主，但荤菜鱼肉也不拒，什么都吃。”张梦萍的老伴，84岁的邵光宇老人说：“张老平时生活有规律，早睡早起，中午要睡一个小时。他喜欢饮酒，不过每次只喝一杯，从不超量，香烟于前几年就戒掉了。张老为人和善，性格温和，与人谦让。我是一个不识字的农民，结婚六十多年来，我们互敬互爱，相依为伴，一生从未红过脸。”

这时，在学校教书的二儿子张永杰刚好下班回家，接着说：“我父亲一生的爱好就是读书看报，写诗作词。退休后，一直与书报做伴，和诗词为友，几十年如一日。他虽居住在农村，但经常关心国家大事，关心国家的发展变化。周总理和毛主席逝世时，他曾写诗悼念。党中央粉碎“四人帮”时，他也作词庆贺。1995年，抗战胜利五十周年时，他作词一首：“列强侵我百余年，日寇独超前。铁骑践踏中原遍，绝人性烧杀淫奸。有目世人皆见，同胞血溅中原。”

1995年，年过90岁的张老作七律《九十述怀》：

九十年间喜共忧，尽随流水付东流。
平生自省无亏行，晚岁常需有定酬。
子肖孙贤殊未慰，居安食足复何求。
迎来改革和开放，“我相”犹存尚待修。

退休时，他自制对联曰：“常荷国恩身易退，未酬壮志意难休。”2003年含山县政府给张家赠送了“教师世家”的光荣牌匾，张老以此为题写了一付春联勉励儿孙：“教儿孙谦和处世，师资哲勤俭持家”。

2003年春节，99岁的张梦萍还题写七绝家箴一则，书嘱家人共勉。家箴曰：“戒烟制酒谨慎言，立德怀才胜积金，正气宽容须两用，与时俱进学毋停。”张梦萍老人一生写了400多首诗词，被《中国老年》、《诗训》等报刊采用刊登了30多首诗词。他还准备将这些诗词修改后汇集成册。

老寿星张梦萍笑着说：“我现在身体不如以前了，诗词作的少了。身体感到疲乏时，我就时常背背郑板桥的《板桥道情》：‘老鱼翁，一钓竿，靠山崖，傍水湾，扁舟往来无牵绊……’”

“自满清至共和见证百年风雨，由激越而恬淡成就长寿华章”，这是含山中学在今年教师节送给老人的一付对联，也是老人一生最好的写照。 文图/王德培 黄庆松

图为张梦萍老人在向老伴宣读他99岁时写的家箴一则。

饭后“八不急” 疾病不找你

养生锦囊

不急于吸烟 饭后吸烟的危害比平时大10倍。这是因为进食后的消化道血液循环量增多，使烟中有害成分大量吸收而损害肝、脑及心脏血管。

不急于饮茶 茶中大量鞣酸可与食物中的铁、锌等结合成难以溶解的物质，无法吸收，致使食物中的铁质白白丢失。如将饮茶安排在餐后一小时就无此弊端了。

不急于洗澡 饭后洗澡，体表血流量会增加，胃肠道的血流量便会相应减少，从而使肠胃的消化功能减弱。

不急于上床 俗话说：“饭后躺一躺，不长半斤长四两。”饭后立即上床容易发胖。医学家告诫人们，饭后至少要休息20分钟，再上床睡觉，哪怕是午睡也应如此。

不急于散步 饭后“百步走”，会因运动量增加，而影响消化道对营养物质的消化吸收。特别是老年人，心功能减退、血管硬化及血压反射调节功能障碍，餐后运动会出现血压下降等现象，有损于健康。

不急于开车 有研究显示，司机饭后立即开车容易发生车祸。这是因为人在吃饭以后胃肠对食物的消化需要大量的血液，容易造成大脑器官暂时性缺血，从而导致操作失误。

不急于吃水果 “饭后一只果”曾被一些人奉为金科玉律，但医学家却提出了异议。因为食物在胃内需1~2小时的消化过程，才会慢慢进入小肠。餐后马上吃水果，食物会被阻滞在胃中，长久如此可导致消化功能紊乱。

不急于松裤带 饭后放松裤带，会使腹腔内压下降，这样对消化道的支持作用就会减弱，而消化器官的活动度和腹腔内韧带的负荷量就要增加，容易引起胃下垂，出现上腹不适等消化系统疾病。 文/魏继珍