

听百岁老人讲养生之道

# 多吃新鲜蔬菜 每天坚持走动

□记者 黄珊

人到老年，身体状况每况愈下，如何既长寿又健康，是大部分爱好养生的人所关心的问题。对于这个问题，今年100岁的康龙英老人有她独特的答案。

## 最爱新鲜蔬菜

在采访中，我发现每一个长寿老人都有一个共同点，就是都对饮食有所讲究。饮食节制、偏爱蔬菜。康龙英老人也是如此。

康龙英老人生活在福利院，一日三餐都由工作人员安排照料。据福利院的工作人员介绍，康龙英老人每天早餐都会吃上一碗稀饭，食欲好的时候还会吃一点馒头，然后再配上一些少油的青菜。午餐时，也是多以流质食物为主，青菜汤和稀饭是她的最爱。到了晚餐，老人都只吃少量的稀饭，配以较多的青

菜。“在饮食方面，老人最喜欢吃青菜，反而是鱼和肉吃的较少。”福利院内的工作人员小吕称，老人饮食以素为主，兼食荤腥，而且素菜一定要新鲜。

“新鲜摘下的青菜不仅口感味道较好，也感觉比较有营养。”康龙英老人表示，刚摘下来的青菜不管炒着吃还是煮着吃都有一种清香味，但如果是摘下了几天再吃，不仅叶子蔫了，口感也大打折扣。



“我在福利院已经生活了多年，虽然这里的居住环境并不富丽堂皇，但却是我心中的世外桃源。”康龙英老人说道，福利院离市区有一定的距离，并且有很多的大树和花花草草，居住在此的人不多也不少，宁静又不

寂寞，热闹又不喧哗，十分宜人。福利院的空气自然清新无污染，远离了城市中的废水、废气、废渣的生产源头，在远离污染的环境下生活自然也远离了各种疾病。

一边说道：“慢慢走两步一点问题都没有，但是要达到锻炼的效果还得得多走一下，这时就得借助辅助器了。”她说，即使借助着辅助器，也要每天起来活动活动，不用走很远，根据体力力量而行即可。

福利院内的工作人员小吕介绍道，在一起生活的老人当中，康龙英老人年纪算是比较大

的，但是她却比有些老人更加健康，这与他每天坚持起来走动是离不开的。

(征集长寿老人、健康老人的养生之道，联系电话:18607247707)



## 每天坚持走动

双手扶着把手，双腿慢慢站起，有些吃力，但却依旧坚持着站立……康龙英老人身体基本健康，神志清醒、头脑灵活，但是因为年纪的增长腿脚变得没那么利索了。

“不能因为关节逐渐退化，就不去锻炼，这样只会让腿脚退化的更加迅速。”康龙英老人在福利院工作人员的陪同下，一边走着

福利用内的工作人员小吕介绍道，在一起生活的老人当中，康龙英老人年纪算是比较大

## 春季祛湿气 有五妙招

戒烟酒 睡足觉 吃清淡 少沾凉 多运动

到了春季，降水量也会逐渐增多，天气容易潮湿。因此，祛湿是春季养生的一大主题。除了适当补充薏米、红豆等有祛湿作用的食物，还要注意哪些生活细节，让湿邪无处可入？记者请教了咸安区中医医院名医堂主任沈明荃。

## 戒烟酒

烟酒本身对身体就不好，在春季吸烟酗酒更是会加重体内的“湿毒”。中医认为，酒助湿邪，烟酒尽量要少碰。

## 睡足觉

“睡不够容易脾虚，进而引起水湿停滞。”沈明荃称，水湿停滞体内，加重身体湿气，所以，最好每天晚上11点之前上床睡觉，保证6—8小时睡眠。

## 吃清淡

油腻、过咸、太甜等肥甘厚味食物不易消化，容易造成肠胃闷胀，并产生过氧化物，加重炎症反应和湿气。最好坚持适量、均衡饮食。

## 少沾凉

“过多的食用凉性食物，会影响肠胃功

能，给外邪创造入侵机会。”沈明荃介绍，因此，寒凉食物最好少吃，烹调时最好加入葱、姜来减弱蔬菜的寒凉性质。

此外，“只要风度，不要温度”的做法，很容易让湿邪侵入身体，特别是在季节变换时。切记全身都要注意保暖，洗澡水别太凉，洗头后要及时吹干等。

## 多运动

长期不运动，体内堆积的湿气就越多，久而久之，身体还可能出现疾病。适当运动，如跑步、健走、游泳等，可促进器官协调运作，加速“排湿”。(黄珊)

## 贺胜桥镇卫生院 召开乡村医师培训会

本报讯(记者陈志茹 通讯员余亚红)近日，咸安区贺胜桥镇卫生院召开乡村医师培训大会，重点规范村级卫生室建设及医改中的惠民政策，让医改的政策惠及千家万户。

会上要求，乡村医生要进一步提高认识，增强做好乡村医生的责任感，爱岗敬业，严格自律，努力做一个合格的乡村医生；要依法执业，遵章守纪；要文明执业，廉洁行医；要做到以病人为中心，时时处处为病人着想；要突出以质量为核心，因病施治，坚决杜绝过度诊疗行为，确保医疗服务安全有效；要完善职能，狠抓重点，全面完成公共卫生服务。

据了解，贺胜桥镇共有人口2万多，因村民居住分布较散，众多村民对公共卫生不理解。为此，该院制定措施，深入各村各户宣传医疗卫生体制改革、新农合政策、公共卫生服务项目、基本药物制度、药品零差率销售等惠民政策，让老百姓足不出户就能了解与自身息息相关的利益，让“小病不出村、大病不出镇”的服务理念得以实现。

## 春季养肝好时节

肝在五行中代表木，木系统功能异常，就会出现口苦、头晕目眩、眼干涩、目赤肿痛、两胁胀痛、烦躁易怒、肝病、血压高、血脂高、指甲干枯等症状。

很多人发怒时，会感觉两胁位置胀痛。这是由于肝经从两胁经过。在中医养生文化中，拍打两胁有助于肝经气血运行，是养肝简便易行的好方法。对于肝火旺的人，常拍打两胁或者胆经，有助于清泄肝火。

那么我们如何调养呢？酸味、青色、“嘘”这个发音都与肝相关，归属肝木系统。因此春天可以适量吃些乌梅、醋、山楂等酸味的食品，薄荷、芹菜等青色的食品，都是养肝的佳品。此外菊花、洋葱、荔枝、木瓜、桃、鲤鱼等食物也是养肝食物的代表。生活中多发“嘘”这个音对肝功能也有帮助。

在众多的养肝仙草中，枸杞益肝明目第一，灵芝保肝解毒最佳，天麻平肝阳功效最显。春天是我们养肝的最佳季节，但现在很多人由于多方面的原因而忽略了这一点。人们也可以做一些相对应的调理，如肝胆排毒，脏腑调理，气血通熏蒸，五行元素——木元素调理锦囊等，可有效改善肝胆亚健康，尤其适用于肝气郁结，面色发青，经血不畅，脸色暗黄的人群。



# 咸宁楼市精英“惠”

青龙山公园  
畔山林语

4500亩  
青龙山公园环抱  
稀缺资源上的健康人居!

一期92、118、138m<sup>2</sup>山景美宅正在热销  
公园生活正式起航!

88277777

航天花园2期  
咸宁买房  
当选成熟大盘  
⑧8151666 8151999

项目地址:咸宁市温泉贺胜路(农科所旁)

新年回馈  
最高优惠4万，惠过新年！  
桂花城祝全市人民新春大吉  
桂花城

⑧8111 888 地址:银泉大道6号

