

8旬老人养生有门道

## 静养 种菜 胃口好

□记者 黄珊



背不驼，腰不弯，步伐矫健，声音洪亮……这是一位生活在市福利院的85岁老人王宗英。说起这位老人，福利院的工作人员都表示，她的身体真是好，一点也不像八十多岁的老人，每天都很有精神，走起路来腰杆笔直笔挺，说话也底气足，声音响。

端午时节话养生  
调气血 除毒气

□记者 黄珊

我国传统的民俗节日端午节即将来到，不同的节日都有不同的养生重点，端午节也是如此。那么，端午节养生需要注意什么呢？记者进行了了解。

## 易烦躁调气血

“端午时节是一年中阳气至盛的时段，天气较烦闷，如果人们的工作压力过大，人体易气血运行不顺，容易烦躁忧郁、心悸胸闷。”咸安区中医医院名医堂主任沈明荃称，人们情绪的变化，则会影响到身体的一些功能。

一般来说，情绪的变化可能会影响到脏腑的功能，有可能会导致精神疾患，如喜伤心、怒伤肝、忧伤脾。

所以，在端午节之时，宜将脾胃心肺之气调顺。所以除了药物、食疗及平和心态外，也应同时加强运动。全身气血畅通，可增益心肺功能，调理脾胃代谢，通调气血循行，忧郁情绪也随之化开。

## 饮食强身防病

每年到端午节这一天，人们都有吃粽子的习俗。粽子不仅美味，而且也对身体有益处。

医学认为，糯米是粮食中的佳品，具有很好的食疗作用。根据药性分析，糯米味甘性平，有益气健脾、开胃消食的作用。

## 医讯

5月30日（星期五）同济医院整形美容科叶子荣教授来咸宁市中心医院医学美容中心坐诊、手术，欢迎前来咨询、手术。

联系电话:8896118

地址:市中心医院同济咸宁医院门诊一楼东侧医学美容中心

## 生活有规律

和其他生活在福利院里的老人一样，王宗英老人的作息习惯十分规律，天亮起床，天黑睡觉。

“生活习惯是决定人寿命的根本。”王宗英老人表示，如果一个人生活习惯很差，日夜颠倒，身体一定不会太好，若是作息习惯

很好，该睡的时候睡，该吃的时候吃，该动的时候动，这样的人多半身体比较好。王宗英老人认为，你如果善待你的身体，每天给它足够的合理的休息时间，身体一定也会善待自己，便不会感冒生病。但如果你不爱惜自己的身体，身体一定就会越来越差。

“每个人都有睡不着的时候，特别是年

## 种菜又养鸡

王宗英老人虽然已经有85岁高龄，但是她仍然身体结实，特别爱下地干活。

“福利院给老人提供了良好的生活环境，根本不需要老人干活，可是，王宗英老人却坚持要自己动手做事。”福利院的工作人员介绍道，王宗英老人在新福利院的空地

里，自己种了些青菜，没事的时候就会去翻翻土，摘摘菜。

“种菜不仅可以打发一下时间，也可以起到运动锻炼的作用，活动一下筋骨，让身体更加舒服。”王宗英老人说道，而且，自己种的菜吃起来更香，因为是自己的劳动成果，并且也更加健康无公害。

## 顿顿能吃肉

“很多老人吃不得荤菜，可是我的胃口却十分好。”王宗英老人表示，福利院的菜色好，餐餐顿顿都有荤菜，我也习惯了顿顿得吃肉。

“有的老人一餐饭只吃一口饭，或者是一

小碗稀饭，可是王宗英老人几乎顿顿都能吃下一整碗饭。”福利院的工作人员介绍，很多人都说，看着王宗英老人吃饭时的享受，总觉得她吃过的菜好像更加好吃一样，让人忍不住也去夹几筷子尝一尝。



据英国《每日邮报》5月25日报道，英国南约克郡的贾斯汀和克里斯汀夫妇俩经过九年的努力，终于通过试管婴儿，在去年的3月25日成功获得了四胞胎女儿。同时，这也是世界上首例同胚胎所生的四胞胎。刚出生时，四姐妹仅有10磅（约9.07斤）重。

（搜狐健康）

纪越大越睡不着。”王宗英老人说道，有的人睡不着就会找别的事情做，或者散散步，或者打打牌，或者看看书，可是我就是躺在床上培养睡意，也可以说是躺着静养。当身体需要休息的时候，不一定要睡着才能达到休息的作用，有时躺着也能达到放松休息的效果。

除了种菜之外，王宗英老人还喜欢养些鸡和鸭。“可能是在农村里生活惯了，养些鸡鸭也成了习惯。”王宗英老人称，外面很多鸡鸭是吃激素长大，人们吃了这些鸡鸭对身体不好，但是自己亲手喂大的鸡鸭则是纯天然，吃起来也放心很多。



（征集长寿老人、健康老人的养生之道，联系电话：18607247707）

咸安区疾控中心  
开展“世界无烟日”宣传活动

今年的5月31日，是第27个“世界无烟日”。咸安区疾控中心高度重视本次宣传工作，于5月30日，组织专业人员前往区实验中小学，为在校2000多名学生，上了一堂生动的《烟草对青少年的危害》健康教育课，随



区实验中小学学生在“拒吸第一支烟，做不吸烟新一代”条幅上签名



《烟草对青少年的危害》健康教育课场景

（通讯员 廖柳霞）