

百岁老人畅谈养生经

适量运动 规律生活 淡然心态



家住浮山办事处银泉社区六六五战备仓库大院的谢炳华老人生于1914年2月，今年足足一百岁。谢炳华老人尽管年事已高，但仍然保持着良好的视力和听力，她思维清晰，口齿伶俐，行动自如，生活完全自己料理。

每天适量运动

如何保持健康长寿？曾无数人问过

谢炳华老人这个问题。谢炳华认为，要想健康长寿，首先每天都得保持适量的运动，运动不但可以疏通经络，促进血液循环，而且对调整心情也很有好处。

“每天起床后，我首先就打扫院落，然后给院里的花草浇水。”谢炳华告诉记者，自从老伴去世后，自己同女儿女婿一直生活至今。谢炳华和女儿周国华有个共同的爱好就是种菜和养花。记者看到，院子里有老人种植的栀子花、紫罗兰、太阳花、蝴蝶兰、仙

人掌和富贵竹等花木。屋后的山地上，还有她们种的丝瓜、南瓜、茄子、辣椒和豇豆。

周国华介绍，母亲虽然上了年纪，但从来不愿闲着，她每天都会参与家里的劳动。“我在菜园里种菜摘菜，她总会在一旁为我打下手。我给花儿除草，她就给花儿浇水。我负责洗衣，她负责扫地，我负责煮饭、炒菜，她就负责择菜和洗菜。”周国华说道。

谢炳华说，种菜养花，炒菜做饭，让她每天都保证了适量的运动，感觉神清气爽，有助于延缓身体机能的衰退，防止老年痴呆。

保持规律生活

按时作息、科学饮食也是谢炳华老人保持健康长寿的一大“秘诀”。据谢炳华介绍，每天7点起床，打扫完院子后，她就开始吃早餐。早餐以面食等粗粮为主，搭配喝点豆腐花、麦片或者冲鸡蛋。

“饭后散步可以促进消化，有助于调理肠胃。”谢炳华老人说道，每天早饭后，她都会到屋后的山边去走一圈，散步半小时后就回家帮助女儿择菜做午饭。“午餐以青菜为主，偶尔搭配点荤腥，我们家平时吃得都很清淡。”谢炳华说，白菜、萝卜、丝瓜、豇豆和汗菜都是自家种的，平时吃得最多，隔三差五吃点精瘦肉、五花肉或者鸡鸭鱼肉，有时还炖点排骨汤。不过，她极少吃肥肉，而且决不吃大荤大油的食物，日常饮食以自然清淡为宜。

“晚饭我们吃得少，一般吃的也是中午的剩菜剩饭。吃过晚饭后，要么让女儿陪我去山边转转，要么就在院周围走动走动，每天傍晚我还会坐在院里与邻居拉拉家常，说说笑话。晚上往往还会看电视，到9点钟后再去睡觉。”谢炳华称，每日的生活都有规律可循，所以身体从来没有出现大的毛病。

常怀淡然心态

谢炳华认为，要想活得健康长寿，还得怀有一颗淡然之心。谢炳华一生心地善良，她从不和别人计较小事。走过了一个世纪的风雨，如今凡事她都看得开，看得淡，在谢炳华心里，知足就常乐。

谢炳华一辈子不计较吃穿住行，她特别喜欢帮助别人。如今活到一百岁，她还常常为院里的老邻居们做些力所能及的事情。帮助着照顾院里独居老人的饮食起居，帮助退休职工打理菜园，这些都是再平常不过的事情。

谢炳华常说：“都是上了岁数的老伙计，能和大伙做回邻居也不容易。活到这个岁数，我还图什么呢，只要与邻里和睦相处，每天过得自在快乐，也就知足了。”

大院内一位78岁的杜婆婆说，谢老太太为人和善，人缘极佳，大伙儿都喜欢找她闲聊。



(征集长寿老人、健康老人的养生之道，联系电话：18607247707)

秋季过后，上火为何频发

医生：头痛或与上火有关，降火可用食补

头痛、皮肤干燥、长痘、牙龈肿痛……随着秋季的来临，种种的上火现象让人们困扰不已。对于如何预防秋季上火？记者请教了医生。

天气干燥易上火

进入秋季后，气温降低，空气也变得干燥起来。中医认为，人之所以上火，是因为人体外感病邪，同时人体经过夏季炎热之后，津气耗损及燥热病邪导致的。

“体内火气过大会对健康带来威胁。”咸安区中医医院名医堂主任沈明荃表示，例如，胃火可以导致胃疼、大便干燥等症状，肺火则可能引起咯血、咳嗽、黄痰等症状，肝火有可

能与失眠、烦躁等有关。

“一般而言上火是小毛病，无需专门用药或就医。”沈明荃表示，实际上，上火的程度是因人而异的，如果注重平衡饮食并保证生活规律，通过自身调节可以恢复健康，无需用药或就医。但是对于一些特殊人群，比如老年人或者有基础疾病的人来说还是应该引起注意的。

头痛或与上火有关

进入秋季后，有些人会出现不明原因的节性性头痛。沈明荃解释，头痛是由多种原因引起的，季节性的头痛或与上火有关。

很多情况下，在服用一些中药并结合理疗

方式的基础上，通过饮食调理及心理疏导等，多数的慢性头痛患者症状均可以得到缓解。

除了头痛外，皮肤干燥也是进入秋季后很多人的普遍感受。皮肤在干燥的环境下容易出现瘙痒、皲裂等症状，不少人在这个季节经常忍不住舔舐嘴唇、抓挠皮肤等，这时，人们就要注意多喝水，补充足够的水分。

沈明荃建议，一般情况下，在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年人每日最少饮水1200ml，饮水应少量多次。需要特别提醒的是，应尽量避免感到口渴时才喝水的习惯。

降火可用食补

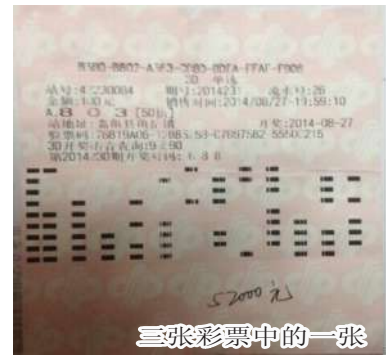
“多喝水是一个降火的方法，如果单纯多喝水没有明显效果，还可以在开水中加入盐或者蜂蜜。”沈明荃表示，秋天经常服用蜂蜜，可以防止秋燥对于人体的伤害，起到润肺、养肺的作用，从而使人健康长寿。

平时，注重饮食平衡，可多摄入一些蔬菜水果等，包括梨、甘蔗、苹果等，都是不错的选择。此外，一些具有滋阴养肺、润燥生津功效的粥也可降火，如百合等。同时，日常饮食应尽量避免油炸、烧烤及辛辣等刺激性食物，这些食物往往容易引起上火。

值得注意的是，如果上火现象较为严重，在注重改善不良生活习惯及平衡饮食的基础上，也可以选择一些药物进行治疗。（黄珊）



“3D”新规第二日 咸宁彩民斩获20.8万元大奖



“3D”玩法上市十年来，一直深受广大彩民的喜爱，8月26日“3D”游戏新规进行调整，调整后的第二天，8月27日（农历八月初三），嘉鱼县42230084号站一彩民以单注直选200倍的投注方式斩获20.8万元大奖。

当问到中奖者是如何选中这组号码时，中奖人龙先生介绍说农历八月初三是老婆的生日，平时就热衷于玩“3D”的他陪老婆逛街购物，看到了一家福彩店“3D”规则调整的宣传广告，龙先生就让

销售员按照老婆的农历生日打出了单注两张50倍，一张100倍的“803”这组号码，以此作为生日礼物送给老婆，龙先生老婆接过打好的彩票说笑道：“可别真中了大奖你后悔！”龙先生一本正经说：“若真中了大奖全是你的，绝不后悔”。

当晚，3D第14321期开奖号码果然就是“803”，龙先生笑言：“3D刚刚改规则，我就用老婆的生日号中了20多万，真是天时、地利、人和呀！”（何甜 毛果果）

福彩3D第14233期专家推荐：

独胆2 双胆25 三胆258
六码 245789
五码 24578
四码 2458
跨度 3567 独跨 6
和值 14 15 16 独和 15
定位：百位：459 十位：247 个位：258
直组五注：528 428 572 475 942
精选二注（含直组）：528 428
乾坤一注（含直组）：528
（以上推荐，仅供参考）

福彩“3D”改规则 玩法更多 奖金更高

福彩“双色球”第099期

01 05 10 11 13 32 14
全国一等奖4注，1000万元/注

福彩“22选5”第232期

02 04 05 20 22
湖北一等奖0注

福彩“3D”第232期

1 1 9
湖北中奖829注

福彩“快3”真心实意大派送 6000万元全送完