

百岁老人畅谈养生经

## 适量运动 规律生活 淡然心态

□记者吴源魏



家住浮山办事处银泉社区六六六五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?曾有无数人问过

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,但从来不嫌累,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。



近日瑞士研究员发明了一张外骨骼“隐形椅”,可以让使用者随时随地坐下休息。这对需要长时间站立工作的人而言是个好消息,因为这样不仅能令工作变得更舒服,也能减少肌肉疼痛增加工作效率。 (新华网)

“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。晚上往往还看会儿电视,到9点钟再去睡觉。”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。”

大院里一位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季节性头痛。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、破裂等症状,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。

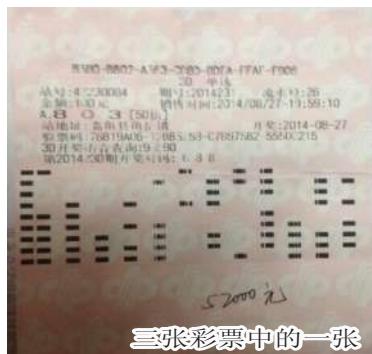
## 降火可用食补

“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“8 0 3”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哟!”龙先生一本正经说:“若真中了大奖全都是你的,绝不会后悔”。

当晚,3D第14321期开奖号码果然就是“8 0 3”,龙先生笑言:“3D刚刚改规则,我就用老婆的生日号中了20多万元,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