

# “健康老人”进社区话健康

为进一步放大第四届“健康老人”表彰大会宣传效应,区老年健康协会组织被表彰老人深入社区现身说法话健康,并邀请泰州市姜堰中医院养生专家钱建业现场点评,作题为《老年健康与养生》的讲座。现选登部分内容,以飨读者。

## 乐得自在 安度晚年

——姜堰区第四届“健康老人”钱广为话健康摘要



我叫钱广为,今年75岁,2012年3月在俞垛镇政府退休。目前,我不胖不瘦,身体健康,无忧无虑,神清气爽。我对养身之道有如下体会:

### 放下人生执念,收获晚年大自在

我认为老年人要心态好,要学会老乖。一是退休了,我做到了对在职前的种种不愉快全部放下,不去怀念,不去感叹,不去攀比,多看眼前,适应当前。二是我做到了不被亲情绑架。我有两个儿女,对他们我是一碗水端平,尽自己的能力去支持,不干预他们的正常生活,我觉得不要认为:除了你,儿女就不过了。俗话说得好,儿孙自有儿孙福,在保证自己基本生活的情况下,量力而为支持他们。我对老伴做到认真关爱,做到能关心多少就关心多少,有病给她医,有吃给她

吃,有小活计就一同做。担心不要放在脸上,生老病死是自然规律,要看开点,否则对自身不好,容易引起老年人身体的生物钟紊乱,造成疾病来袭。此外,对左邻右舍我做到不多管闲事、惹事上身,你不请,我就不去,除了大是大非,我从不找麻烦。

### 适度锻炼身体,睡到自然醒

好的身体是我们老年人活得开心的基础,我做到了以下三方面:一是每天慢跑半小时以上,以晨跑为主。二是做“健身气功八段锦”。我坚持40多年,收益多,每做完一次,益气增力,全身通泰。三是想睡就睡,睡到自然醒。做到不熬夜,晚上11点前休息。平时不打牌,以看书写东西为主,慢跑放松为辅。

### 培养个人爱好,发挥余热

我家有肺气肿疾病遗传史,我发现唱歌是治疗肺气肿的良药,也是防治老年痴呆的好办法。由于我有一定的演唱才能,于是帮助组建了“叶甸文艺演出队”,参与演出12年,并参与编写与时俱进的文艺作品近百篇。另外,我力所能及地参与村关工委、老年协会的工作,尽了自己的一点心力。

## 顺其自然 乐享人生

——姜堰区第四届“健康老人”钱林话健康摘要



我叫钱林,1948年出生,正在“奔八”的路上。值此年龄段谈健康养生,是免不了的话题。

### 一切顺其自然

一切顺其自然是老年朋友最佳的心态,它能让老年人放下包袱,轻装上阵,自然而然地行进在健康生活的轨道上。

### 每个人都“正视疾病”

老年人得些病是客观存在的,我们应当实事求是看待它。既不能高估,也不宜低判其危害。随着退休时间的增长,个人身体毛病免不了会断断续续冒出,今天是腿疼,明天会腰酸。像我当下已是“三高”全有,我便正视疾病,认真对待:及时求医,定期体检,按时服药,尽可能与慢性病“和平共处”。

### 应结合实情自行其道健康养老

健康养老的“三字经”“顺口溜”比比皆是。我感觉有以下几点值得记取:一是构建和谐稳定的家庭。家庭永远是老年人健康的港湾、养老的大本营,老年朋友及其家庭成员都要学会包容和适应,自

觉养成爱人之心。家庭既要讲道理,更需要倾注爱。二是必须有一个良好的心态。烦恼多、催人老,心胸宽、寿自高。三是学会用辩证法指导健康养老。老年人如何配合医生治疗,适应什么运动,怎样营养配餐,都要因时因人因居住区而变。四是充满生机活力,主动乐享健康人生。退休后时日方长,我们要主动积极参与社会活动,吸收、传输正能量。我一直在老干部大学学习,一头扎进知识的海洋。学习使我生活充实,知识滋养人生。我徜徉于书画音乐之中,健康生活如影随形。我爱唱红歌,吼一曲《黄河大合唱》燃烧激情、鼓舞志气,让我忘记年纪“聊发少年狂”,再唱《革命人永远是年轻》共同《走进新时代》。挥毫泼墨,笔走龙蛇令人如痴如醉,借来《东风第一枝》赠送英雄模范。虔诚敬心三种字体写毛诗,坚定了初心,练就了本领,健全了体魄。五是参与社区服务,接地气。近年来,我主动投身桃园社区建设,站在抗击新冠肺炎疫情第一线,主动参加创建文明社区活动,是一名光荣的五老志愿者。我在社区宣讲习近平新时代中国特色社会主义思想,讲着讲着我感到新时代第二个百年奋斗目标离我们越来越远越来越亮,在这个目标里我也看到了老年朋友的身影,我认定工作着就是美丽的,工作着就是年轻的,这是一条颠扑不破的真理。

## 老年健康与养生

□钱建业



中医养生,是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病,从而达到延年益寿的一种医事活动。中医养生重在整体性和系统性,目的是预防疾病,治未病。中医理论的著名代表作品是《黄帝内经》。

### 一、老年健康的基本特征

#### 1. 健康人的生理特征

眼睛有神、面色红润、呼吸平稳、形体壮实、牙齿坚固、食欲正常、腰腿灵敏、须发润泽、声音洪亮、二便正常、双耳聪慧、睡眠良好。

#### 2. 健康人的心理特征

感知良好,记忆力好,思维灵活,想象力丰富,情感反应适度,意志坚强,态度和蔼,热爱生活、乐观向上,人际关系好、家庭和睦,关心国事、爱好学习,爱好运动,有良好的生活习惯。

### 二、中医养生保健素养

#### 1. 基本理念和知识

(1) 中医养生保健,是指在中医理论指导下,通过各种方法达到增强体质、预防疾病、延年益寿目的的保健活动。

(2) 中医养生的理念是顺应自然、阴阳平衡、因人而异。

(3) 情志、饮食、起居、运动是中医养生的四大基石。

(4) 中医养生保健强调全面保养、调理,从青少年做起,持之以恒。

(5) 中医治未病思想涵盖健康与疾病的全程,主要包括三个阶段:一是“未病先防”,预防疾病的发生;二是“既病防变”,防疾病的发展;三是“瘥后防复”,防止疾病的复发。

(6) 中药保健,利用中药天然的偏性调理人体气血阴阳的盛衰。

服用中药应注意年龄、体质、季节的差异。

(7) 药食同源。常用的药食两用的中药有:蜂蜜、山药、莲子、大枣、龙眼肉、枸杞子、核桃仁、茯苓、生姜、菊花、绿豆、芝麻、大蒜、花椒、山楂等。

(8) 中医保健五大要穴是膻中、三阴交、足三里、涌泉、关元。

(9) 自我穴位按压的基本方

法:点压、按揉、掐按、拿捏、搓擦、叩击、捶打。

(10) 刮痧可以活血、舒筋、通络、解郁、散邪。

(11) 拔罐可以散寒湿、除瘀滞、止肿痛、祛毒热。

(12) 艾灸可以行气活血、温通经络。

(13) 煎服中药避免使用铝、铁质煎煮容器。

### 2. 健康生活方式与行为

(1) 保持心态平和,适应社会状态,积极乐观地生活与工作。

(2) 起居有常,顺应自然界晨昏昼夜和春夏秋冬的变化规律,并持之以恒。

(3) 四季起居要点:春季、夏季宜晚睡早起,秋季宜早睡早起,冬季宜早睡晚起。

(4) 饮食要注意谷类、蔬菜、水果、禽肉等营养要素的均衡搭配,不要偏食偏嗜。

(5) 饮食宜细嚼慢咽,勿暴饮暴食,用餐时应专心,并保持心情愉快。

(6) 早餐要好,午餐要饱,晚餐要少。

(7) 饭前洗手,饭后漱口。

(8) 不抽烟,慎饮酒,可减少相关疾病的发生。

(9) 人老脚先老,足浴有较好的养生保健功效。

(10) 节制房事,欲不可禁,亦不可纵。

(11) 体质虚弱者可在冬季适当进补。

(12) 保持大小便通畅,不憋尿,定时排便。

### 三、老年养生诸要素

1. 情志养生:通过控制和调节情绪以达到身心安宁、情绪愉快的养生方法。

2. 饮食养生:根据个人体质类型,通过改变饮食方式,选择合适的食物,从而获得健康的养生方法。

3. 运动养生:通过练习中医传统保健项目的方式来维护健康、增强体质、延长寿命、延缓衰老的养生方法,常见的养生保健项目有太极拳、八段锦、五禽戏、六字诀等。

4. 时令养生:按照春夏秋冬四时节令的变化,采用相应的养生方法。

5. 体质养生:根据不同体质的特征制定适合自己的日常养生方法,常见的体质类型有平和质、阳虚质、阴虚质、气虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九种。

6. 睡眠养生:保证按时、高质量的睡眠以恢复体力、消除疲劳、养足精神。