

最美夕阳红

耄耋老人徐学智的长寿观

□韩进武



资料图片

现年83岁的徐学智满面红光、声音洪亮,上下楼时步伐稳健,行动利索。和他握手的人都会感到他底气十足。其实,他原来的身体并不是这样。笔者二三十年前见到他时,他仅上3层楼就气喘吁吁。当时的他虽然年轻,却是有名的病号。徐学智身体状况的转变,得益于1991年他退休后坚持不懈的养生观。

体与个人的利益关系,他们俩还成为知心朋友。还有一次,在街道上,一位菜农在发牢骚,徐学智苦口婆心与之交谈,使其加深了对党的政策的理解。

抄书写字、静以养神。退休后,徐学智便开始用小楷、行书抄写名人诗词。开始时,他心静不下来,不是错字就是丢字,很是烦心,但他凭借一股韧劲儿,每天坚持抄写两个多小时。时间一长,他坐下来,拿起笔便能静下心来,抄写的速度也就随之加快了。截至目前,他已经抄写了毛泽东等老一辈无产阶级革命家的诗词及唐诗、宋词、《黄帝内经》等,总字数达40多万,并已装订成册,并在2014年河南中医学院书画展获得了书画作品二等奖。

活动有节、纳苍天之气。徐学智除了抄写、与人交流外,每天下午,他都要坚持到外面慢走两个多小时,活动筋骨,以达天人合

一。

勤思而动、著书以名志。徐学智是个有心人,他在职时就坚持写笔记,收集资料,很想写一部小说。1991年退休后,他就开始整理这些资料,着手撰写歌颂党的作品。2012年,在他81岁生日时,顺利出版了反映我党抗战时期在洛阳开展地下工作的长篇小说《古城》,终于达到了再现我党坚持抗战可歌可泣的英雄事迹的心愿。

徐学智认为,《黄帝内经》养生的基本观点和方法是“以恬愉为务”,要求人们“内无思想之患”,去私心,重道德,保持乐观,做到“精神内守”。如果能事事理解别人、抄书写字做到专心致志,就可能达到“恬淡虚无”的境界,奠定长寿的基础。他还认为,著书、散步有节,必要的脑力、体力活动,是迎“四时”变化,易于纳“苍天之气”,为“恬淡虚无”养生长寿增添运行的活力。

头部胀痛巧按摩

老年人常会发生头部胀痛的症状,头痛来时快,去的慢,叫人痛苦难耐。以下几种方法,可尽快赶走恼人的头部胀痛,不妨一试。

按摩耳轮:用两手分别按摩两侧耳轮18次,然后用两手鱼际处掩住耳道,手指放在后脑部,用食指压中指并滑下轻弹后脑部24次,可听到咚咚响声。

推印堂:用大拇指自下而上,推至额部,由轻度逐渐到中等度,至局部潮红为止。

揉按太阳穴:太阳穴位于眉梢与眼外角之间,向后一寸陷窝中,以大拇指或食指揉按,先轻后重,并由太阳穴推至风池穴(乳突后1.5寸凹陷中),然后拿风池穴数下、肩井穴(第七颈椎棘突和肩峰连线中间)18次。

专家提醒,头痛的原因有很多,不仅头部的脑、眼、耳、鼻、咽等器官的疾病可以引起头痛,全身疾病也会有此种表现,其中有些是严重的致命疾患,如颅脑外伤、脑出血等,需高度警惕,及时就医。(胡万里)

退休后的“怪脾气”

有些老年人在刚退休时,一时不能适应退休生活,就会出现心理障碍,不愿与人接触,常感寂寞,稍不如意,就会发脾气。

其实,老年人的怪脾气与高血压病或脑动脉硬化有关,我国60岁以上的人中,高血压病与脑动脉硬化的发病率很高,这两种病常同时存在,早期有头痛、头昏、耳鸣、失眠或记忆力减退等症状,尤其是近期的事情记不住,情绪不稳,精神抑郁,或痛哭流涕,或嬉笑激动。有三分之一的患者出现恐惧或疑病症状,情感日趋淡漠。

老年人的怪脾气实际上不是病,只要多参加文体活动,如画画、练书法、记日记、写回忆录、养花、喂鸟、散步、练太极拳、旅游等,均可促进心理健康。(杨华)



捏手指 防胀气

很多老年人都有胃胀气的毛病。胃胀气的时候往往吃不下东西,或者勉强进食,久之会出现身体消瘦,精神抑郁等症状,对身体损伤很大。掌握以下穴位按摩法,只需坚持一周以上,就能得到有效改善。

四缝,是消宿食、化积滞的专用穴。它不是单一的某个穴位,而是4个穴位的合称,分别位于食指、中指、无名指、小指的第一、第二指关节相交处的横纹中点。按摩

时,采用坐或卧式,一般选用拇指或中指,以指腹按压穴位,以自觉稍痛为度。每天进行2~3次,坚持一周即可缓解胃胀、胃痛、消化不良的症状。另外,中腕穴也是治疗胃肠疾病十分重要的穴位,它位于胸骨下端和肚脐连线的中央,大约在肚脐往上一掌处。指压时仰卧,放松肌肉,一面缓缓吐气一面用指头用力下压,6秒钟时将手离开,重复10次,就能使胃感到舒适。

(那莉)

秋冬季节 多搓脚

俗语说“树枯根先竭,人老足先衰”,腿脚毛病是困扰老年人的常见问题。在寒冷的秋冬季节,除了多用温水泡脚外,按摩搓脚也是简单方便的好方法。

搓脚能舒筋活络,改善局部组织代谢,促进下肢和全身的血液循环,减轻腿脚疼痛,缓解脚凉的症状;另外,足部反射区多,按摩双足能增强神经反射作用,激活和调整全身神经的功能;此外,能调节胃肠的运化功能,增强肠管蠕动,促进胆汁排泄,帮助消化。

专家建议,搓脚可结合泡脚同时进行。晚上睡觉前,把双脚浸泡在40摄氏度左右的水中,浸泡至双脚发红,擦干,将两手掌搓热,然后用两手掌沿脚心上下搓动两脚至发热。此方法不仅能强身健体,还能促进睡眠。

专家提醒,搓脚时力度要适中,至足部发热即止。患有糖尿病足、足癣、重度骨质疏松、急性软组织损伤、有出血倾向等疾病的老年人,不建议搓脚。

(赵芳芳)

◆征稿启事◆

当越来越多银发飞舞的老人或在湖边自在垂钓,或流连于山水之间……我们想到了“晚霞似火,老有所乐”。他们用年轻蓬勃的心态、积极向上的生活,续写着诗意人生。

如果您的身边有这样的老人,我们都欢迎您记录成文发给我们;或者联系我们,我们将派记者前去采访,记录下他们健康的生活方式,让更多的老年朋友分享他们的快乐。

投稿邮箱:郑州市纬五路47号医药卫生报社505室

联系人:邵倩**电话:**

(0371)65589053

家庭医生读者群号:

217085823

电子邮箱:

923891175@qq.com