

离休干部任春华的八字养生秘诀

■张立辉 文/图

87岁的离休干部任春华耳聪目明,腰板硬朗,步履轻松,思维敏捷。说起自己的长寿秘诀,任春华归功于八个字——童心、蚁食、龟欲、猴行。

“童心、蚁食、龟欲、猴行”是国医大师干祖望提出来的养生八字诀。任春华自学这八字诀后,心底深感赞同。在养生路上,他便坚决按此来实施。

童心指要有儿童样的心理状态,无忧无虑,生气勃勃,好动好奇,思维活跃。这是一种养神的好办法,能使人脱离杂念,保持乐观、开朗的性格,是防病健身、延年益寿的首要条件。任春华说童心每个人都有,老年人要保留一颗童心,可以多向家中孙辈学习,做到好学、好玩、好动。除此之外,进行一些简单的娱乐也可以保留自己的童心。任春华说自己喜欢看娱乐频道的节目,里面经常说一些家庭故事,趣味多。但他坚决不看战争题材的电视,他的小儿子年仅19岁就牺牲在越南战场,这是老人心中的隐痛,故在电视选择上他坚决避开伤心题材,只选择带来快乐的观看。

蚁食顾名思义就是如同蚂蚁那样的食欲和食量,有两个内涵:一是像蚂蚁那样,饮少食微,即吃得少;二是像蚂蚁一样,什么都吃一点,即吃得杂。也就是一不求多,二不求精,像蚂蚁那样来安排自己的食谱,不贪食、不偏食、不饱食、少食多餐。“饮食自倍,肠胃乃伤”,少食一些,则胃液有剩余,胃肠蠕动有储力,脾胃不困顿,营养的吸收、利用才有保障。另外,人体需要许多营养物质,这些物质来自不同的食物,偏食、挑食则会影响机体对营养物质的均衡摄取,进而影响健康。

龟欲主要是说做人应像乌龟那样不贪不争,安分守己,谨护自身,无欲无求,不为小事斤斤计较。朋友眼中的任春华为低调,从不喜欢与人计较,也从不与人比较。“不拿自己的长处比别人的短处,心态自然就平和了。”任春华一直强调为人要柔和,心中少欲念或无欲念,方可宽心、心静神怡。

猴行是指像猴子一样多动多跳、善于运动。任春华最喜欢的运动就是打太极和散步。每天晨起,任春华会打两套太极,然后再外出散步,顺走倒走各1000步。午睡起来,他会再打一套太极,再踱步去市政府办老干科娱乐室读书看报,与老朋友们闲谈交流。每天如此,规律又有序。



八字养生秘诀是个宝,任春华说老年人做到童心、蚁食、龟欲、猴行,就相当于把握了长寿的诀窍。

任春华养生日程

4:30 起床
5:00-5:30 打太极
5:30-6:30 顺走倒走各1000步
7:00-12:00 做家务
12:00-13:00 午睡
13:00-13:30 打太极
14:00-17:00 读书看报
19:00-22:00 看电视
22:00 睡觉

延年益寿三字经

■刘泉水

健康好,健康妙。老年人,更需要。
人到老,莫烦恼。忧虑多,催人老。
心不顺,赏花草。看电视,气可消。
笑笑笑,通七窍。心情畅,享天年。
勤动笔,读书报。常用脑,记忆好。
常锻炼,抗衰老。心胸宽,气质好。
要长寿,养为先。贵知足,常乐观。
活多干,话少说。行点善,平心态。
名不贪,利不沾。每餐饭,宜清淡。
心宁静,无忧患。不要攀,不要比。
吃点亏,吃点苦。退休后,不偷闲。
多看报,增知识。写文章,防痴呆。
甘淡薄,不为钱。坚持做,长寿乐!

一位中风患者 恢复健康的“四招”

■周静波 吴尚元

汉寿县沧浪街道办事处退休干部李树发,今年79岁,2014年不幸中风,经过住院治疗后,坐了1个月轮椅,撑了8个月拐杖。这期间,他每天坐立不安,曾想过“这样下去活着还有什么意义”。就在这时,一位年过八旬的老领导来看望他,给他讲了“人的健康靠自己,自己是最好的医生”。他也想到母亲在世讲的一句话,“穷人失去健康,等于雪上加霜;富人失去健康,等于一生白忙。”“我自己处于中等生活水平,身体健康于国于家都有利。”从这以后,他在保健医生的指导下,每天坚持“四招”练身:

一、护好头、保护好脚,四肢都灵活。每天早晨5点醒后,在床上用五指梳头,用双手按摩头皮,两耳齐鼓45次。后用左手通过头顶用拇指提右耳尖,返过来用右手提左耳尖,后用双手往下拉左右耳垂,双手磨擦双耳,再按耳门各36次;按五大长寿穴,即头顶的百会穴、胸口的膻中穴、肚脐上的神阙穴、腿上的足三里穴、脚上的涌泉穴,按时要有酸、麻、胀、痛的感觉。方法是用食指和中指先顺时针按27次,后逆时针按27次。这样做,有病能治疗,无病能保健;按擦肾区,用双手从上往下擦热肾区后再拍打肾区,之后用双手握住双腿到胸前左右旋转各72次,能防上腰间盘突出、骨质疏松、坐骨神经痛等;每天睡前用热水加醋泡脚20分钟,同时用双手按摩脚底,用五指抓左右脚心各54次,能促进睡眠,防止感冒等症。

二、按穴位、做腹疗,健康长寿真奇妙。护腿,用双手按摩双腿的太溪穴、三阴交、承山穴、悬钟穴、太冲穴、阴阳陵泉各36次,能使腿部健壮,不抽筋,走路有劲;护颈,用双手按揉风池穴、风府穴、大椎穴、肩颈穴各36次,能防止颈椎病、肩周炎、头昏目眩等;揉腹,人体仰卧,双腿伸直,身体放松,先揉上腹,双手重叠顺时针揉54次,后逆时针揉54次,腹式呼吸9次,下腹同上,用左右手从上往下按摩嘴巴72次后,腹式呼吸9次,对五脏六腑、便秘有很好的防治作用。

三、腰腿硬、眼睛明,撞墙踮脚感威灵。双手空抱,双脚站立与肩同宽,双手护胸向前抱一前一后,抬头挺胸;蹲马桩,双脚站立,双手向前平直,下蹲150度,为一次,来回共45次,用左右脚各打左右屁股45次;赤脚踮脚尖走100步,踮脚跟走100步,然后走鹅卵石路或泥土路300步,边走边前后拍手。以上运动,对头、颈、腰、腿、脚、强肾都有很好的作用。

四、心态好、重食疗,科学散步百病消。心态平和,对各方面都有好处。重食疗,药疗不如食疗,营养要做到均衡,常吃五谷杂粮,平时多吃“三黑”(黑豆、黑芝麻、黑木耳),多吃“三红”(红萝卜、红枣、红薯),少吃“三白”(白糖、白酒、白盐),同时要做“三个八”,即喝8杯水,睡8小时,散8000步。多吃素菜,少吃荤菜,特别是老年人,不要吃肚货、鱼籽,少吃蛋黄,要做到管住嘴,不要胡吃乱喝;科学散步,散步时要做到抬头挺胸,直腰,五指伸开,随着步伐,大拇指一弯一伸,快走3分钟,慢走3分钟,慢跑3分钟,倒走3分钟(有心脏病的不行),横走3分钟,对延年益寿大有益处,对亚健康人亦能起到很好的恢复健康作用。