

# 笑对人生, 生活规律 你也能健康长寿

## “十大养生之星”昨领奖 百岁老人话养生



昨日,合肥市第四届“迎重阳——老年健康养生心得征集”活动的颁奖仪式在望江西路绿十字大药房隆重举行,70名幸运读者喜获“健康大奖”。参加本次活动的两位百岁老人还揭秘了自己长寿共性:笑对人生,生活规律。做到这些,你也能健康长寿。

### 笑对人生, 生活规律

“我是特意从巢湖赶过来领奖的。”现场,79岁老人王德培显得很激动,原来他是代表巢湖两位百岁老人程邦礼和徐少龙前来领取“健康大奖”的。

对于健康养生,王德培有着很深的体

会,他告诉记者,最近一两年,他共走访了70位百岁老人,总结出长寿共性:常运动,心情好,注意饮食,保持良好的生活习惯,作息要有规律。做到这些,活到一百岁也不是难事。

### 本报“铁杆”粉丝 喜获“健康大奖”

“退休后,我找到了自己的锻炼方法,就是打台球,这么多年来一直坚持着。”75岁老人董如康说。

“以前我的手脚有风湿性关节炎,打了台球以后,现在有了明显的好转,右手也可以拿笔写字了,腿脚比以前还灵活,视力保持在10。”

据董老透露,目前,他正在撰写自己的回忆录,初稿已近50万字。我现在已经从《市场星报》的热心读者升级为“铁杆”粉丝了。“经常在你们报纸发表文章,提供新闻线索。”

### 养生征集, 一份无价“精神食粮”

“今天特别高兴,不仅仅是因为自己获奖,而是有机会和这么多老年朋友在一起沟通交流了自己的养生心得,贵报举办的‘养生心得’大征集活动,确实是给全城老年人送上了一份重阳大礼呀,这也是一份无价的‘精神食粮’。”在昨日的颁奖仪式上,71岁老人董祥元激动地说。

作为活动的主办方,安徽省绿十字医药连锁有限公司总经理武海威表示,随着人们生活水平日益提高,人们越来越关注自己的身体健康,特别是在老人中开展健康养生心得征集活动非常有意义。武总表示,将一如既往支持本报“老年健康养生心得”征集活动,让更多的中老年人受益。



## 十佳养生之星的“健康法宝”

**程邦礼(101岁):生活规律 笑对人生**  
生活有规律,每天天亮就起床,室内外打扫干净,每天中午坚持午睡半个多小时,每晚热水泡脚,气候冷时隔三四天要洗一次澡。生活乐观、喜欢交友。

首先,由鼻孔吸气,接着嘴巴大大地张开,舌头伸出并且呼气,同时,睁大双眼,平视前方,反复操练3~5次。每日早、中、晚各做一次。

**董如康:打台球适合老年人**  
老人退休后,以健康为中心,选择适合自己的锻炼方法,经过较长时间探索、体验,打台球运动比较好,没有伤害性,运动强度比较适中;锻炼的部位比较全面,动手、动脑、动脚、动眼。

**许国祥:常食桂圆枸杞养生粥**  
桂圆肉15克、枸杞子10克、红枣5枚,上等大米100克。做法:先把上述材料分别洗净,砂锅内加清水放入大米、中火煮开15分钟后,再加桂圆肉、枸杞子、红枣(去核)煮成粥,晨起空腹及晚上睡前各服一次,有补血养心,安神之功效,可治疗血虚眩晕、耳鸣、失眠等症。

**韩玉蓉:每天叩牙600下**  
牙好胃口就好,老年人养生更要注重牙齿保健,虽然已年过七旬,仍有一口好牙,核桃都能咬得动。其实牙齿保养也很简单,每天叩牙600下,贵在坚持。叩牙,就是有意识地张开大口,一张一合地空咬运动。

**黄国柱:步行益健康**  
俗话说:百练走为崇,步行是一种生存行为,也是一种健身方式,更是四季皆宜的健身锻炼方式,步行是一种简单安全通往健康长寿的道路。有规律的步行是人类最好的补药,每日坚持步行最好是一小时,不仅能预防疾病,也是增进健康延年益寿的运动。

**张金保:适当运动是长寿关键**  
生命在于运动,年纪虽然大了,但心不能老,适当运动是长寿的关键,每天练练操、给花儿松松土、浇浇水等,既活动了身子骨,又陶冶了情操。

**冯文芹:黑芝麻粥可治便秘**  
老年性便秘,多伴有“三高症状”(即高血压、高血脂或高血糖),由于长期感到头痛、头晕、内急,情绪也极易波动,这是老年人的无形杀手。治疗:可取黑芝麻50克,炒熟研粉,再加大米50克,煮成稀饭,早晨或晚上服食。坚持常年食用,健康长寿。

**袁长芝:胡萝卜保护眼睛**  
每天食用两根胡萝卜可使血液中的胆固醇降低10%~20%,还可以预防心脏和肿瘤的产生,胡萝卜最大的功用是防止视力减退,特别是由于营养失调而产生的严重视力减退,对老年人视力保护有很好的作用。

**武弦:常吃大豆 延年益寿**  
老年人易患骨质疏松症,大豆的优质蛋白能增加骨的密度,促进骨骼健壮。常吃大豆和豆腐,因蛋白质中不含胆固醇,可以有效地预防心脑血管疾病,从而增强体质延年益寿。

**顾新华:舌头保健操 养生又养颜**  
早晨洗脸后对着镜子,舌头伸出与缩进,各做10次,然后舌头在嘴巴外面左右各摆动5次。另外,坐在椅子上,双手十指张开,放在膝盖上,上半身稍微前倾。

周娟 胡龙生  
记者 董艳芬 赵莉 /文 倪路/图