

慢养,方得安康

我的养生之道

□ 陈尚

在我的印象中,父亲的养生,从来不靠什么昂贵的补品,也不靠复杂的方法。这些年看着父亲的身体越来越硬朗、心态越来越平和,我才渐渐明白:最好的养生,其实就藏在日常生活的一呼一吸里。

父亲的一天,往往从清晨的一场缓慢运动开始。天刚蒙蒙亮,他就准时出门,到我们小区的健身广场上,跟

老伙计们一起打太极,或者绕着公园慢走几圈。他不追求什么运动量,只讲究“舒展、放松”,一招一式都很慢,呼吸也随着动作平稳下来,整个人的精气神就跟着提起来了。以前父亲也有过关节不舒服、睡眠不好的小毛病,坚持晨练这些年后,他的这些小困扰渐渐没了。血压稳定了,腿脚也越来越利索,连爬楼梯都不喘了。他总说,运动不是给身体“上强度”,而是给身体“通气血”,慢下来,才能让身体跟上节奏。

除了运动,父亲的养生还体现在他的餐桌上。新鲜蔬菜长期是父亲餐桌上的主角,粗粮杂粮常相伴,少油、

少盐、少糖——这是他几十年不变的饮食原则。多年前父亲也常吃重油重盐的饭菜,时间久了,肠胃总不舒服,体检指标也亮过红灯。从那以后,他就下决心调整饮食习惯。顿顿有绿叶菜,天天有应季水果,就连喝水,也只喝温白开水,很少碰饮料。他常说,“病从口入”,好好吃饭,就是对身体最好的养护。清淡饮食不是寡淡无味,而是顺应身体的需求,给肠胃减负,给健康加分。

在父亲看来,养生更要养心态。他一辈子性子温和,从不为了琐事斤斤计较,遇到烦心事,也总是一笑置之。他把日子过得慢悠悠的:上午侍

弄阳台的花草,给绿植浇浇水、修剪枝叶;下午看看书、练练字,或者跟老邻居们下下棋、聊聊天。他从不熬夜,每天早睡早起,作息规律得像时钟一样。他总说,心态平和了,身体才会舒服;情绪顺了,气血才会通畅。有个好心态,才是养生的根本。

父亲的养生之道,没什么惊天动地的秘诀,不过是他做到了坚持晨练、清淡饮食、保持平和心态这几件小事。可正是日复一日的坚持,让父亲拥有了硬朗的身体和年轻的心态,同时,也给我们晚辈树立了很好的养生榜样。



4月19日,聊城徒骇河风景区,市民们迎着晨光练习太极,一招一式舒展从容。近年来,我市不断完善滨水休闲空间,打造集健身、休憩、观景于一体的景观步道,为市民提供了家门口的健身好去处。

本报记者 刘庆功 摄

《康养周刊》 征稿启事

《聊城晚报·康养周刊》面向热爱养生、关注中医的读者朋友长期征稿,期待您用文字记录思考,分享经验,与我们共同打造一方滋养身心的健康家园。

一、征稿方向

1. 养生习惯记录,如四季作息、穴位按摩、呼吸练习等;传统养生智慧在现代生活中的创新应用等。
2. 从健身“小白”到运动达人的心路历程;实用健身经验或常见误区解析;运动带来的身心健康启示。
3. 情绪管理与精神调养的方法;传统文化中的身心和谐智慧;压力应对与生命感悟的散文随笔。

二、投稿邮箱及联系方式

投稿邮箱:lcwbyichenghu@126.com(邮件主题请注明“康养+文章标题”)

联系电话:18663501275

关于减肥,你需要知道的医学真相

□ 石斌

“减肥”不只是为了变得更美,更是为了健康——肥胖是官方认定的慢性代谢性疾病,不科学干预会损伤全身器官。关于减肥的一些知识,你需要知道。

先搞懂:你算不算超重/肥胖

常用体重指数(BMI)判断:体重(公斤)除以身高(米)的平方。24.0—27.9属于超重;≥28.0属于肥胖。另外,男性腰围≥90cm、女性腰围≥85cm,即使BMI正常,也属于内脏脂肪超标的中心性肥胖,同样有健康风险。

肥胖的危害,比你想象的更严重

肥胖是多种疾病的“导火索”。
代谢系统:2型糖尿病、高血脂、脂肪肝。

心血管:高血压、冠心病、中风。
呼吸:睡眠呼吸暂停(严重可窒息)。
骨骼:膝关节炎、痛风。
癌症:与13种癌症风险升高相关,严重肥胖者,预期寿命平均缩短5—10年。

科学减肥的3个阶梯

基础:生活方式调整。限能量饮食+每周150分钟中等强度运动+纠正不良习惯,是所有减肥方法的基石。

进阶:药物辅助。若生活方式调整无效,且BMI≥28(或BMI≥24伴代谢病),可在医生指导下用药。比如替尔泊肽,能抑制食欲、延缓胃排空,72周平均减重15%—20%,副作用多为轻微胃肠道反应。

重度肥胖:手术治疗。BMI≥37.5,或BMI≥32.5且有严重代谢病,可考虑袖状胃切

除术。术后平均减多体重的60%—70%,还能缓解糖尿病、高血压等疾病。

饮食与生活禁忌

减肥期间需注意:避免盲目节食导致营养失衡,远离成分不明的“减肥偏方”“瘦身产品”;戒烟限酒,减少高糖、高脂、高盐食物摄入;规律作息,避免长期熬夜影响代谢。

减肥不是一蹴而就的事,更不该盲目跟风。肥胖是慢性病,需要像对待高血压一样长期管理。替尔泊肽等药物和袖状胃切除手术,都是经过临床验证的有效工具,但它们都有严格的适应证,必须在医生指导下使用。

如果你正为体重困扰,请前往正规医院的内分泌科或减重代谢外科就诊。健康的体重,才是最好的医美。

(作者单位:聊城市人民医院)

