

夫唱妇随的“养生三昧”

我的养生之道

□ 明伟方

一提养生,不少人眼前立马浮现硬核画面:保温杯里泡枸杞,凌晨5点跑10公里,或是一堆瓶瓶罐罐的保健品。可你留意过没有,不少活得长久又滋润的老人,往往没那么折腾。他们的法宝,说来简单就四个字——夫唱妇随。

我小区里的两位老人王声和李红英,都80多岁了,腰板挺直,面色红润。上次社区请他俩讲长寿经,王声憋

了半天,只吐出“夫唱妇随”四个字,惹得满堂笑声。可细想下来,这哪是玩笑,分明是养生的一道真谛。让我们看一看这“夫唱妇随”如何化入一日三餐、晨昏起居。

早晨,王声去公园打太极,李红英从不窝在家里,而是拎个小马扎跟去。大爷练习“白鹤亮翅”,奶奶便在一旁和邻舍拉家常,不时递上保温杯。这不单是锻炼,更是“陪伴式运动”。医学早有提示,孤独最伤身;老两口同进同出,心里踏实,内分泌稳定,比什么补品都受用。

到了饭点,更见功夫。王声牙口

弱,李红英便多炖少炒;李红英血压偏高,王声主动管住盐罐子。若是一个人在家,多半是清水煮面或热个剩饭对付。两口子搭伙,你顾我的胃,我管你的血管,这叫烟火里的“精准营养”。偶尔想解馋烧碗红烧肉,也是一人一筷,互相盯着绝不多吃。这种日常间的相互牵制,比任何免疫增强剂都可靠。

最妙的是情绪上的“夫唱妇随”。人老了,最怕憋屈。老爷子看球输了,唉声叹气,奶奶不泼冷水,只顺着说:“裁判眼神不好,明儿咱买点好的犒劳自己。”奶奶跟舞伴闹了小别扭,爷爷不讲大道理,拉上她说:“走,逛超市去,我

买单。”这叫情绪的“软着陆”。老话说,气大伤身,许多病根儿都从气上起。有了这份“你抛梗,我接住”的默契,再大的烦心事,也在三言两语中烟消云散。心情一畅,肝气不郁,心脑血管自然少受罪。

所以说,长寿仙丹不在别处,就在自家的客厅和厨房里。寻一个能跟你“夫唱妇随”的人,你打哈欠,他递枕巾;你出门溜达,她拎上水壶。把柴米油盐过成琴瑟和鸣,让日子被爱意包裹、被默契滋养——这,才是老天赏给咱们顶级的养生法。



8月23日,山东健康集团康之源医养中心人员在表演非洲鼓。

为丰富中心人员精神文化生活,该中心开展非洲鼓教学,老人们在老师带领下围坐击节而歌,鼓声铿锵、笑容舒展。该中心以艺术滋养心灵,让银龄生活更有温度。

本报记者 路子强 本报通讯员 张盼盼 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

血海穴：一穴调气血 巧解秋肤痒

每周一穴

□ 李不言

立秋以后,天气虽然还热,早晚却渐渐有了凉意。不少中老年人发现,小腿、腰背和手臂开始发干、发紧,夜里一暖和还会发痒。皮肤干痒首先要从科学护肤入手:洗澡别太勤、别用过热的水,洗后及时涂抹无香型润肤霜。如果想在日常调养中加入简单的中医方法,可以了解一下血海穴。

血海穴在哪里

中医认为,血海穴属足太阴脾经,有养血、活血、调和气血之意,临床常被用

于与血分相关的多种不适。取穴时屈膝,在大腿内侧、髌底内侧端上约两寸处,可摸到一块较饱满的肌肉,按压时常有轻微酸胀感。老年人骨性标志不明显时,不必反复用力寻找,更不要用硬物顶压;拿不准位置,可请中医师或针灸医师帮助确认。

怎样按揉更稳妥

坐稳或平卧,先把双手搓热,用拇指指腹垂直按在穴位上,以感觉微酸、微胀但不疼为度,缓慢按揉1至2分钟,再换另一侧。每天1至2次即可,不必追求“越疼越有效”。按揉后皮肤不应出现明显红肿、青紫或破损。皮肤较薄、容易淤青,或正在使用抗凝、抗血小板药物的人,更要减轻力度。

血海穴按揉可作为放松和辅助调养的一部分,但不能代替润肤、外用药或对原发疾病的诊治。秋季干痒时,洗澡宜用温水,时间控制在5至10分钟;不要用搓澡巾反复摩擦;出浴后轻轻拍干,在皮肤尚有少量水分时尽快涂厚一些的润肤霜或软膏。贴身衣物选柔软、透气的棉质材料,羊毛或粗糙化纤衣物不要直接贴皮肤。

这些情况要及时就医

若瘙痒持续数周、夜间明显影响睡眠,或出现大片红斑、渗液、结痂、裂口和疼痛,应到皮肤科就诊。没有明显皮疹却全身持续瘙痒,尤其伴有乏力、体重下降、皮肤或眼白发黄等表现,也需要排查内科原因。穴位处如有感染、破损、急性

肿痛或近期外伤,不宜按揉。中医调养讲究辨证,必要时应在医生指导下进行。

给自己留一份“瘙痒记录”

连续记录一周往往比盲目试偏方更有价值:哪一时段最痒,洗澡水温和时长怎样,是否换过药物、衣物或洗涤用品,润肤后有没有改善,都可以简单写下。就诊时把记录和正在使用的药膏一并带给医生,有助于寻找诱因、调整方案。按揉血海穴也可记下频率与皮肤反应;如果没有帮助,就不必勉强坚持,更不要不断加大力度。

健康提示:本文用于健康科普,不能替代面诊。具体诊断和治疗请遵医嘱。

(作者单位:山东第一医科大学附属皮肤病医院)