退休悟养生，心宽身自安

我的养生之道

□ 马培忠

退休后，很多人的生活发生了很大变化，养生成了许多退休人员关注的话题。我对此有几点浅显的认识。

首先是放下。2003年8月，我和聊城大学陈化成教授去拉萨看望孔繁森书记的秘书崔建勇及另一位朋友姚得利。其间去了一趟林芝，到火车站接我们的是一位藏族小伙赤列，不到三十岁，待人热情，接我们时还献了哈达。他拉着我们看了南迦巴瓦峰，看了雅鲁藏布大峡谷。渐渐熟络起来，一路上，他忙着给我们拍照，讲当地的风土人情，黝黑的脸庞下藏着热情奔放的豪爽。留联系方式时，看到他的网名叫“放下就是幸福”。我说你这网名好。赤列真诚地说：“不管是谁，尤其是内地来的干部，能‘放下’就很幸福，大都进步很快；有的人整天忧心忡忡，面无笑容，结果自然也不会很好。”好棒的赤列。放下退休前的一切，在健康养生的路上才能越走越远，登上一个又一个高峰。不要像有些人那样，喜欢端架子，老是提“老子当年如何如何”，这就是放不下的一种病态。

其次是锻炼。这是大家都十分注意的事情。我们晚晴社的前辈们有的游泳，有的骑行，有的走步，凡是对身体有益处的项目，都可以练起来。但切不可不顾身体状况、盲目从众，见别人吊单杠，也逞强吊一下，这可能会影响身体健康。有个好友不听劝阻，参与了一次野山旅行，也想领略一下未开发的大自然美景。多数人都有经验，他尽管装备齐全，一不小心还是崴了脚，躺了好几天，自此再也不去爬野山了。所以锻炼一定要选择力所能及的项目，才能真正有利于养生，有利于身体健康。

再就是学习。退休后学习也是一个有利于养生的话题。“活到老，学到老”这句话，对退休人员针对性很强。从书本里学，开卷有益，只要读书，无论小说、散文、诗词，还是天文、地理、历史，退休前有些书没有“空闲”读，退休后打开任何一本书，都能丰富阅历、康健身心。向身边有正能量的人学，越学心里越亮堂。遇到满身负能量、天是老大他是老二、谁都不如他的人，敬而远之，也没有必要和这种人争执，你走你的“独木桥”，我走我的阳关道。也可以去老年大学，学一些自己喜欢的课程，唱歌、书法、朗诵等，生活丰富了，自然身心就健康了。

养生，养的从来不仅仅是身体，更是心境。放下执念、适度动养、常学常新，于平淡日常里安顿身心，在从容的日子里善待自己，便是退休生活最好的模样。



11月16日，卫生服务站工作人员在向老人科普冬季心脑血管等疾病防控知识。

为深入落实中医生活化活力社区建设工作要求，持续推动中医药文化、中医药适宜技术、中医药养生理念深度融入居民日常生活，入冬以来，东昌府区古楼街道站前社区卫生服务站持续开展“中医润生活 健康伴万家”活动，推动中医药生活化、常态化、普及化，让居民看得见、学得会、用得上中医养生知识，受到辖区居民欢迎。 本报记者 岳耀军 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：lcwby-ichenghu@126.com（邮件主题请注明“康养+文章标题”）

联系电话：18663501275

医者说

护好腰椎，从四个细节做起

□ 任娜娜

早晨弯腰穿袜子“闪了腰”、久坐一天后站不直……“肇事者”往往是腰椎之间的椎间盘。它像夹在积木（椎体）中间的“果冻垫圈”，默默替你缓冲了几十年的震荡。而久坐、驼背、瘫在沙发里，会让“果冻垫圈”持续向后方挤压，日积月累磨破外层挤出来，压到神经——这就是腰椎间盘突出，如今已盯上年轻人。

护腰其实不难，记住四个细节。坐：给腰一个“靠山”，腰后垫个靠枕，每坐30—45分钟起身活动两三分钟。搬：屈膝下蹲、腰背挺直，抱紧重物贴住身体，靠腿的力量站起来，切忌直腿弯腰又猛地转腰。睡：床垫软硬适中即可，以侧卧时脊柱呈一条直线为标准，并非越硬越好。动：把腰腹肌肉练成脊柱的“天然护腰”，小燕飞、臀桥、游泳都是不错的选择，以不痛为宜，循序渐进。

多数腰痛通过改善习惯可以缓解，但出现这些“红灯信号”要及时就诊：疼痛从臀部放射到腿并伴麻木、走路发软无力、夜间痛醒，尤其是会阴区麻木、大小便异常——提示神经受压严重，须尽快处理。

还要提醒两句：确诊不等于必须手术，多数问题可先保守治疗；手术也无法把突出的椎间盘“按回去”，务必到正规医院规范诊治。脊柱是身体的“顶梁柱”，坐直一点、起身勤一点、锻炼稳一点，它才能长久撑起你的健康。

护腰没有捷径，重在长期坚持。多留意腰部发出的预警信号，科学养护、理性就医，方能守护好脊柱健康。

（作者单位：北京积水潭医院聊城医院）