

养生达人²⁶期

多交朋友心情好 注意饭前要喝汤

陈静：年近六旬养生有一套

文/片 专刊记者 王双

有这样一位老人，曾经当过老师做过检察官。十年前跟当过飞行员的老伴，一起来到了老伴的家乡烟台安度晚年。刚来到烟台的时候，她没有朋友，心情非常苦闷。看到小区的广场有人在打太极拳，她便加入了，后来跟着伙伴们一起打太极、献爱心、登山、参与各项社区活动。9月24日，记者来了陈静平时打太极拳的地方，今天大家就一起听听她的养生经吧。

◎退休不与社会脱轨

陈静今年57岁了，她说刚退休的时候心态很难调整，她是哈尔滨人，丈夫是烟台人，退休前她当过英语老师，后来因为检察院需要翻译人员，她便进入了检察院当了一名检察官。退休后，跟老伴一起回了老伴的故乡

烟台开始晚年生活。新的环境一度让陈静很郁闷，于是她下定决心，在半年内扭转“寂寞”的局面。

首先陈静想到的是要调整好心态，养好精神。每天积极乐观的面对生活。随后，她便开始主动去结交朋

友，几年间只要有活动她就参加，去SOS村献爱心、参加慈善活动等等。后来参加了老年人登山协会，经常跟学友们登山、参加活动，现在她也经常参加社区活动，每天的生活忙碌又充实。

◎打太极拳认识朋友

调整好了心态，她便开始了交朋友的计划。看到小区的广场有打太极拳的她便走过去，向练太极的人们学习太极拳，后来便成了朋友。陈静说刚开始的时候她对太极拳一点也不了解，因为想认识朋友便加入了。但是，后来发现太极拳

非常适合她，可以使人心态平和、变更加宽容，而且运动量小是有氧运动，对身体也有好处(尤其是心肺等)，可以增加身体的柔韧性，使筋骨更加柔韧坚硬，使身体更加灵活。

平时陈静也喜欢上网，和朋

友、网友谈谈心。但是，由于平时活动多比较忙，每周她都会抽时间上网。上网除了聊天外，她也喜欢在网上看报纸和电视节目。同时，也关注新广播体操的视频，如果有新的广播体操，她就会马上开始学习，然后在跟其他人一起分享。

◎心情好皮肤自然好

见到陈静记者发现她的皮肤特别好，一点都不像年过半百的人。陈静笑着说，很多第一次见她的人都问她是不是经常去美容院，用哪些好的化妆品。陈静笑着说她属于过敏肤质，平时不怎么用化妆

品，也不去美容院。陈静觉得皮肤好的原因可能是她心态乐观，饮食和作息习惯好。

陈静认为，良好的心态非常重要。其实，心情好了皮肤自然就好，她说以前还有朋友说过，生气会令

皮肤长出色斑，所以想皮肤好保持良好的心态很重要。对于饮食方面，她特别注意食物的多样化，喜欢吃牛羊肉，而且从不吃油炸食物。作息时间也很规律。每天5:30晨练，晚上10:00上床睡觉。

◎每顿饭前都喝碗汤

在饮食方面，陈静每顿饭前都要喝碗汤，虽然这是南方人的习惯，但是作为一个土生土长的北方人陈静也喜欢。因为有句俗话“饭前喝汤，苗条又健康，饭后喝汤，越喝越胖。北方人一般习惯边吃饭边喝汤，为了避免先吃饭，陈静一般都先上汤喝完汤后再开饭。

饮食结构要多样化，陈静说人一般一天需要吃五种蔬菜，摄入30种食物。早上她一般喝豆浆，各种豆子混合在一起还会加一些糙米。早餐一般就是豆浆加些燕麦冷却后再加些牛奶。每天陈静都会保证自己吃一种根茎菜、一种叶菜加一些蘑菇。她说蘑菇是菌类，可以提高人体免疫力，她笑

着说她为了可以吃更多的蔬菜，她经常做什锦菜。

因为有高血压、胆固醇高，陈静一般每周就吃2个鸡蛋。大鱼大肉也不常吃，只是改善生活的时候吃一下。她推荐老年人经常吃虾，因为虾里面含钙高。晚饭陈静一般会吃七成饱，吃一些清淡的事物。大鱼大肉，都是放在中午吃。

◎作息习惯雷打不动

陈静说每天5:30她都会去晨练，下雨天她也不会睡懒觉。如果遇到早上下雨，她就会在家里压压腿，打打太极。家住芝罘的她，每天晚饭后则会参加一些社区的或者小团体的活动。平时，也会唱歌、

跳舞。陈静说她每天一般晚上10:00就上床了，10分钟后就入睡了，睡眠质量特别好。所以记忆力很好，唱歌记歌词什么的都比其他人快。中午不睡觉，也不困。

登山协会一般每年会组织2次的

大型登山活动，陈静说最近一次登山活动是去莱州的大基山，和老友们一起坐车，路上每个人都会起来表演节目，这种氛围特别好。每个人都参与其中，到什么环境，干什么事，真是应了入乡随俗那句老话。



陈静看起来真不像年近六旬的老人。

招募令

生活中的您是“养生达人”吗？
您对于养生有什么特殊的心得体会？
不妨把您的养生心经拿出来晒晒吧！
现已开通QQ齐鲁晚报——健康养生群
欢迎热爱健康热衷养生的人一起来探讨健康新话题！
QQ：齐鲁晚报——健康养生群175820199
互动电话：0535——6630816

资深的专家团队 | 先进的体检设备 | 舒适的体检环境 | 优惠的体检价格 | 特色的高端服务 | 持续的健康管理



烟台福田健康体检中心



同样做体检，
福田更用心。

中秋 国庆 重阳
送礼送健康，体检更时尚！

凡10月15日前来我中心做体检套餐的60岁以上客户，赠送价值100元的骨密度检测和血流变测定。节日期间所有体检套餐特惠大酬宾，详情请见店内海报。

地址：烟台旅游大世界南门（滨海假日酒店东）

预约电话：6872222 6875555

www.ytfulian.com