

养生达人⑦期

刮痧调理常见小病 饮食注意相生相宜

# 张秀清:养生有一套

文/片 专刊记者 王双

人生最大的快乐莫过于天伦之乐,退休后,儿孙绕膝是一种简单却让人嫉妒的幸福。54岁的张秀清便是如此,在享受天伦之乐外,每天她还会早晚各锻炼一次,闲暇时看看养生的书和电视节目。儿子、儿媳、孙子生病时,用自学的保健知识帮他们刮痧或按摩。10月9日,记者在烟台开发区凤台小区见到了这位热衷学习刮痧、按摩的养生达人。

## 中年之后开始养生

张秀清,虽已年过半百,但体态匀称,皮肤也不错,整个人神采奕奕。张秀清告诉记者,她是去年从黑龙江来烟台的。儿子、儿媳是大学同学,毕业后留在了烟台工作,小孙子现在5个月了,每天跟儿子、儿媳、孙子一起生活很开心。张秀清说刚来烟台的时候没有太多朋友,小孙子还没出生,闲暇时看见小区广场上有跳舞的,她就跟着跳舞。在

黑龙江时,她也经常跟着小区里的朋友一起跳,没想到这里的老年人也喜欢跳舞。张秀清说来到烟台她发现这里的老年人很友好,通过跳舞她还结交了不少的朋友,闲时一起散步、跳舞、打太极,晚年生活丰富多彩。张秀清说她年轻时,没有锻炼身体的习惯,中年时得了一场大病,做了手术后开始注意养生。她想养生可以陶冶情操,而

且那时候工作不忙,有很多时间可以锻炼锻炼。经常锻炼,身体好了也可以帮儿子、儿媳做一些力所能及的事情。张秀清说,儿子儿媳都非常支持她锻炼身体,每天早上和晚饭后她都会锻炼一小时左右。打打太极拳,跟友人们一起在广场上跳跳舞,有时也散散步。早上呼吸呼吸新鲜空气,晚上活动消化一下晚饭,下雨天她则在家里压压

腿。张秀清说,自从开始锻炼,这些年她基本不怎么生病。张秀清说她最喜欢的锻炼项目是打太极拳,刚开始练太极是因为太极很柔和,她觉得非常适合自己,于是她就跟着碟片一起练习,那时她看的是著名太极拳家李德印的视频。儿子、儿媳有时间也会在网络上帮她下载一些太极拳知识,打印出来给她。



张秀清平时喜欢看养生书籍。

## 久病成医爱上刮痧

张秀清说年轻的时候,不锻炼身体,经常生病。中年以后,业余时间多了她便研究起中医,因为中医是以预防为主,而且不像西医是生了病之后才弥补。平时,张秀清喜欢看一些养生的书和电视节目。闲暇时,她也看一些中医的书籍,张秀清说她只是一个中医爱好者,并不是专家。家人、朋友生病时,帮家人和朋友按摩或者刮痧。张秀清说她只懂一些穴位,学习穴位是因为

常按一些穴位会对身体有好长,而且按摩可以缓解疲劳或者辅助性的医治一些病。张秀清的儿媳李黎告诉记者,儿子旺仔拉肚子的时候,张秀清也经常帮他按摩一下穴位,效果还是不错的。张秀清还为记者展示了她的刮痧“装备”——刮痧板和刮痧油,闲暇时间里,她经常为儿子和儿媳刮痧。张秀清说刮痧的好处很多,可以促进气血

运行,去除疲劳,感冒发烧的时候都可以刮一下。对现在的年轻人来说也很适用,年轻人生活节奏快,工作压力大,经常感觉疲劳,身体长处于亚健康状态,刮刮痧会神清气爽不少。张秀清不光自己喜欢养生,在她的带领下儿媳也养成了良好的生活习惯,就连五个月大的小孙子她也是从小培养出来的。原来,儿媳休产假时可

以和她一起照顾小孙子旺仔,自从媳妇上班了照顾小孙子的重任就落在了她身上。很多小朋友没有规律的作息习惯,但是,旺仔作息却很规律。每天旺仔6:30就会准时起床,一天的时间都被张秀清安排满满的,因为媳妇上班了,她怕一个人不能全面照顾孙子,她每天都为孙子做好记录,几点起床,几点添加辅食,几点带着孙子玩或者晒太阳等,都安排得很详细。

## 注意饮食合理膳食

对于饮食方面,张秀清特别注意,在她的厨房里,记者看到了食物相克相宜表。张秀清说,为了注意饮食健康,她把食物相克相宜表贴到了厨房,随时方便她查看。她说她和儿子、儿媳很少去外面吃,早上不管怎样都要起来做早饭,早餐一般吃鸡蛋或者炒菜或者面食一类,经常变化花样以均

衡饮食。每个季节她都会选择吃一些应季的蔬菜和水果,各种蔬菜都会列入她的选择范围内。水果也是各种都会吃一些,但是每天她和儿子、儿媳都会吃一个苹果,因为苹果是碱性食物具有促进肠道排泄功能的特性。每晚睡觉前她也会和儿子、儿媳一起喝些鲜牛奶,牛奶可以补钙,晚上喝点牛奶更有利于睡眠。

每顿饭菜张秀清都是荤素搭配,因为年轻人工作很累,需要一些荤菜补充蛋白质和缓解疲劳,而她则偏爱素菜,一般晚饭她都是吃八分饱。因为是东北人的关系,张秀清也经常做家乡的炖菜,她说炖菜好吃,而且炖菜里什么蔬菜都可以放,可以一下子摄入多种蔬菜,同时,也怀

念一下家乡。平日里她还比较注重吃桂圆、大枣、阿胶、枸杞,她说这些对皮肤和气血都有很大的好处。很多人都问她皮肤那么好是不是媳妇给买了好的化妆品用,她都笑着告诉人家,是跟媳妇有关系,但是不是化妆品的事,媳妇人很孝顺,一家人生活很快乐,心情好所以皮肤也好,整个人神清气爽。

## 秋季养生宜饮青茶

我国古人曾认为,茶有十德:以茶散郁气,以茶驱睡气,以茶养生气,以茶除病气,以茶利仁礼,以茶表敬意,以茶尝滋味,以茶养身体,以茶可行道,以茶可雅志。那你知道,秋季养生宜喝什么茶,饮茶又有什么禁忌吗?

秋天,金风萧瑟,花木凋落,“燥气当令”,使人容易口干舌燥,嘴唇干裂,中医称之为“秋燥”。这时宜饮青茶。

青茶,又称乌龙茶,属半发酵茶,介于绿、红茶之间。青茶汤色金黄,外形肥壮均匀,紧结卷曲,色泽绿润,内质馥郁,其味爽口回甘。既有

绿茶的清香和天然花香,又有红茶醇厚的滋味,不寒不热,温热适中,常饮能润肤,益肺,生津,润喉,有效清除体内余热,恢复津液,对金秋保健大有好处。

乌龙茶习惯浓饮,注重品味闻香,冲泡乌龙茶需100℃沸水,泡后片刻将茶壶里的茶水倒入茶杯里,品时有清心怡志的香韵,齿颊留香。

秋饮青茶有“十忌”:忌空腹饮茶;忌饮隔夜茶;忌饮冷茶;忌饮烫茶;忌茶水服药;忌变质茶;忌睡前饮茶;忌睡前饮茶;忌饭后马上饮茶;忌饮过浓茶。茶友们可要注意了。

## 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——环境篇

烟台福田健康体检中心位于芝罘区大马路28号,烟台市地标性商业建筑烟台旅游大世界内,地处市中心区黄金地段,近海路东端,西接第一海水浴场,东临东烟台,依山傍海,交通便利,停车方便,是烟台市规模最大的实行“医检分离”模式运营的档次专业健康体检中心。

中心体检面积近3000多平方米,实行男宾、女宾、VIP分区体检,舒适、卫生、温馨的环境,超人空间平方石属,便捷而人性化的体检流程。一站式服务,让您在轻松惬意的环境下享受体检。特别是中心在烟台独有的VIP豪华贵宾区,为事业成功的您提供独立静谧的体检空间,让您享受家庭医生般的、全面余暇的舒适和尊贵服务。



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.ytfitian.com