

桑榆晚晴

69岁“瑜伽奶奶”走红朋友圈

健康视窗

猴年养生经：不猴急，不孤僻

今年是猴年。猴子活泼好动，自古就是聪明伶俐的形象。养生专家认为，猴年的养生保健，不妨多向猴子学习，健康安心地过好猴年。

好动

动而生阳，疏通经络

猴子最大的特点是爱动，中医认为，动而生阳，动而不衰。中老年人要根据自身体质来选择锻炼方法。专家认为，最好的运动方式是散步，有的人可以快走，有的人需要慢走或者中途休息，总之，以身体舒适为主。有太阳的时候，老年人可以出来晒晒太阳。下棋是不错的脑力运动，乒乓球也很适合老人。

美猴王六小龄童认为，“有些人以为只有去健身房才是运动，这是错误的。其实我和你交流，身板坐正坐直，坚持20分钟，稍微松一会儿，这20分钟，就是在锻炼；我和你交流，组织语言、滔滔不绝，这也是锻炼，锻炼思维能力、反应能力；坐公交车时，可以踮起脚尖站立十分钟，休息一下，反复几次，这也是锻炼。不分场合，根据喜好和自身条件，随时动起来。”

猴子喜欢爬山、攀树，山顶风光好，空气负离子高，登上山顶使人愉悦。不过，由于中老年人膝关节磨损等原因，专家不建议把登山作为规定动作，但是健康的老人，又有锻炼习惯的，可以每两个礼拜登一次小山丘，一个月登一次大点的山峰，但登山宜结伴而行，避免危险。

爱群居

出去交流比吃药管用

猴子第二个特点是群居，喜欢成群结队，很难看到单独行动的猴子。

专家认为，对于老年人而言，孤独是健康不利因素里最有杀伤力的，老人不妨多与亲友走动走动，多与邻居打个招呼，多参加社区活动等，这些基本的交流，即便只是简单的微笑或问候，也可能比吃药、看医生更有益。国外有研究指出，与5个以上亲密朋友一直保持接触的老人，死亡率降低22%。

爱挠痒

拍拍挠挠，经络疏通

猴子特别像人，总爱把身体在这里挨一挨，那里挠一挠，似乎一刻也不闲着。这些细小的抓挠动作，与中医里的经络养生道理是相通的。中医认为人是一个整体，比如治疗眼病要从肝上论治，体表与某些脏器直接对应。老年人气虚血弱，最怕的就是经络不通，因此经常对全身敲敲打打、拍拍挠挠，有利于全身气血运行，是简单有效的养生方法。

此外，猴子吃得多、性子急，都可以认为是影响猴子健康的不利因素。我们人类也应注意，食不过饱、少量多餐，保持一定的饥饿感，保持性情平和，有利于养生。

据《快乐老人报》

□文/图 本报记者 陶小敏

她今年69岁，生活却远比很多年轻人精彩。练习瑜伽一年多，她已经熟练掌握各种体式，练瑜伽的视频在微信朋友圈中走红；她和老伴都酷爱运动，在家里的客厅中摆了一张乒乓球台；她还对书法情有独钟，闲暇时会写上几笔；茶余饭后，在广场上跳交谊舞的人群中，也有她翩翩起舞的身影……她叫李莲洁，一位对生活中的新鲜事物充满好奇心并勇于尝试的老太太，把日子过得有滋有味。



图①

“瑜伽奶奶”笑容灿烂

认识李莲洁缘于朋友冰发来的一个小视频，视频中一位头发花白的老人在做着各种瑜伽体式，她身体柔软，笑容灿烂。这个视频已经在微信朋友圈中走红，很多人为她点赞。随后，记者多方打探，联系上了视频中的老人，并与老人约定在她去瑜伽馆上课时见面。

当天的课堂上，李莲洁是所有上课的人中年龄最大的。但她的身姿却丝毫不比年轻人差，站姿挺拔，目光柔软又坚定；跟着老师的步调，她的各种体式做得都很到位，下腰劈叉也不在话下。该瑜伽馆的负责人告诉记者，2014年，他们的瑜伽分馆开业时，李莲洁老人到馆里咨询并办理了一张年卡，此后就一直坚持每天到馆里上课。该瑜伽馆教练郎艳说，不少学

员都不能很好地坚持去馆里练习，老人则坚持得很好。同时，除了瑜伽，瑜伽馆还给学员提供了肚皮舞课程，李莲洁老人也上。

“她很有活力，精神状态特别好，我们都很敬佩她呢！”一位来上瑜伽课的年轻姑娘告诉记者，现在老人已经成为学员们的榜样，除了坚持的精神，她积极的人生态度也为大家带来了正能量。

“之前没有接触过，就是听说瑜伽能养生，我就想着去试试。”李莲洁老人笑着告诉记者，接触瑜伽之后，她发现自己非常喜欢这项运动，便认真地练习并坚持下来。“睡觉前以及每天早上起床后，我都会把老师课堂上教的动作，自己在家再练习一遍。”

爱好广泛生活丰富多彩

初见李莲洁，她热情中带着些许害羞。她告诉记者，生活中她是个低调的人，只是想做些自己喜欢的事。李莲洁退休前是漯河职业技术学院一名计算机教师，目前跟老伴居住在市区崂山路南头的一个小区里。

来到老人家，不大的客厅被一张乒乓球台占据。老人笑着说，她和老伴奉行健康主义的生活原则，把锻炼身体放在第一位。“家里的空调、风扇、饮料都是给客人准备的，我们平时生活很简朴。”老人告诉记者，一年四季，她和老伴很少开空调，觉得顺应四时的温度变化更有益于健康。而饮食上，老两口基本不外出吃饭，除了吃些鱼肉，一般都吃素食，且口味清淡。

“之前忙着照顾孙子，现在孙子长大了，我也有时间做自己喜欢的事了。”李莲洁说，每天早上她起床后的第一件事就是用冷水擦身，这么多年来，这个习惯一直坚持着。吃过早饭，美好的一天就开始

了：到公园里打拳、跳交谊舞，在家练书法，跟老伴一起打乒乓球，或者听听戏、唱唱曲，到瑜伽馆去练瑜伽……老人的每一天都安排得满满当当。“身体健康对我们来说是最重要的。我现在一次能做七八十个仰卧起坐呢。”李莲洁对自己拥有一个好身体很自豪，并向记者分享她的健康秘诀，“有个好心情最重要，心情好了，每天都会过得很幸福很充实；其次就是要多锻炼身体，饮食上也要注意。”

“我1997年退休时开始炒股，投了5万块钱，现在赔得就剩下一万块钱了。”李莲洁笑着告诉记者，以前炒股炒得顺手时，几个朋友都找她帮忙炒股，如今她和老伴炒股只是习惯，并不在意钱财的盈亏。“我们并不太在意物质生活，我这双鞋子是1995年学校发的，我这毛衣是自己用旧毛衣的线织的。但我们很注重身体健康，平时只要是跟健康有关的项目，我都愿意花钱去尝试。”



图②



图③

图①、图②、图③：69岁的李莲洁老人身体柔软，做起来各种瑜伽体式毫不费力。



李莲洁家的客厅中放着一张乒乓球台，闲暇时她常和老伴一起打球。

本版以真诚的视角关注老年人的生活及身心健康，为老年人提供展示自我的平台与同龄人沟通交流的窗口。

或热心公益，或乐于助人，或热爱生活，或身怀绝技，或能歌善舞……若你身边有这样的老人，欢迎联系我们。

另外，您生活中的巧手小制作或生活小窍门，您在养生、健身方面的经验，您创作的文学和书画作品等，都可以在这里找到一方展示的天地。

联系电话：13938039936