“九九重阳节　浓浓敬老情”系列报道 之三

养生有道　晚年生活乐陶陶

随着社会的不断发展进步，生活条件越来越好，老年人越来越重视养生，寻找对身体健康有益的生活方式。记者采访发现，不少老年人找到并拥有适合自己的养生方法，保持健康与活力，晚年生活更加幸福。

□文/图　本报记者　王　培

尚国立已经77岁了仍然闲不住，在给一位老人做护工。

热爱锻炼　生活规律

记者见到70岁的市民武海山时，他正在市区红枫广场附近的河堤上锻炼。虽然今年已到古稀之年，但武海山面色红润，步伐矫健。他告诉记者，这与自己长期以来坚持锻炼是分不开的。武海山年轻时就喜欢锻炼。他18岁时参军入伍，离开了家乡。因为身体素质好，他成为一名飞行员。等他转业回到家乡时，已经40多岁了。为了保持良好的身体素质，他坚持在业余时间锻炼。退休之后，锻炼更是占据了他生活中的大部分时间。

爱好广泛的武海山学习过很多体育健身项目，比如太极拳、太极剑、抖空竹、柔力球、游泳等，还常常使用哑铃、拉力器等进行器械锻炼。最近几年，他又坚持做起了回春医疗保健操。“这套保健操是国家体育总局推荐的，一共有66节，由转腰、甩臂、推拳、搓手等很多动作组成，做起来比较简单。我每天晚上都做。”武海山对记者说。

武海山平时生活规律，每天早上7点半之前吃早饭，然后到河堤健身器材处锻炼。中午吃完饭午休后起床，有时候去游泳，有时候做些别的运动。晚上做完保健操之后，21点上床休息，22点之前就睡着了。正是这种常年的坚持，使得武海山的身体健康状况良好。他告诉记者，虽然长寿是由多种因素综合作用的结果，但是想要身体健康，最重要的还是坚持锻炼。

记者采访中发现，现在越来越多的老年人和武海山的观点相同，他们坚持运动养生，防病强身。

在市区嵩山路附近居住的77岁市民杜国征和老伴坚持锻炼，只要天气允许，老两口每天都要到河堤上走走，呼吸新鲜空气，在健身器材处锻炼一阵子。“我每天都要看天气预报，如果气温低就添衣服，注意防寒保暖。”杜国征告诉记者，自己和老伴天天锻炼身体，到处跑着玩，心情很好。这是他们一直坚持的养生之道。

武海山已到古稀之年依然面色红润，显得很年轻。

杜国征的养生之道就是坚持锻炼身体。

不让自己闲下来

10月21日上午，在市区双汇广场，一位老人推着轮椅，载着另一位行动不便的老人在游玩。记者上前一问，原来两位老人年龄差不多，坐在轮椅上的老人快80岁了，生活不能自理；而推着他的老人名叫尚国立，今年77岁了，是老人家里请来的护工。

尚国立家在农村，以前除了干农活，农闲时他就到建筑工地打工。一次干活时发生了事故，他从高处摔落，经过治疗虽然痊愈，但是不能再干重活。尚国立是个闲不住的人，几年前，他来到市区黄河路一所老年公寓，做烧锅炉之类的工作。护工忙时，他常常帮忙。“很多人年龄和我差不多，但是生活不能自理，我能帮忙就帮他们做点什么。”尚国立说，这两年，他到医院去做护工，医院里不忙时，就有人请他到家里照顾老人。

护工的工作不仅需要吃苦耐劳、不怕脏不怕累，而且需要耐心、做事细心，一刻也不能马虎。“这位大哥常年生病，腿脚不便，脑子也不太清醒，有时候晚上会突然坐起来。我怕他从床上摔下来，晚上就陪在他旁边，一有动静我赶紧起来看看。”尚国立告诉记者，女儿几次提出不让他再工作了，让他到自己家安享晚年，但是被他拒绝了，“我这一辈子一是不爱麻烦人，我自己什么都能做，不需要别人照顾；二是我不爱闲着，闲着就觉得难受，总想做点什么。”

也许正是尚国立这种不服老的心态，让他看起来比同龄人年轻，同时也拥有了健康的体魄。他告诉记者，自己身体一直很好，虽然年龄不小了，但从来没觉得自己老了，只要身体条件允许，自己会一直工作下去。

掌握科学养生方法

因为患有慢性支气管炎、高血压等疾病，六旬老人何秀云对降温尤其注意。每年一到天冷时，何秀云就容易犯病，引起剧烈咳嗽，还要因此住院治疗，这让她十分苦恼。

她经常到医院听健康讲座，也尝试了很多方法：贴敷三伏贴，冬病夏治；坚持每天晚上到河堤散步，有时还去跳广场舞，增强体质；饮食清淡，少吃油炸辛辣食物；天气转冷及时增添衣物，防寒保暖，减少户外活动……“我感觉效果还不错，这两年都没有犯过病。像我们这些老年人要特别注意天气变化。”何秀云对记者说，除此之外，自己还患有高血压，一到天冷血压就会升高。为了检测血压，儿子给她买了一个电子血压计，她每天都要量量血压，如果发现血压持续升高或波动较大时，及时向医生咨询，对用药等治疗方式进行调整。

同时，何秀云对养生防病也很重视，经常收看《养生堂》之类的电视养生节目，空闲的时候也爱在手机上阅读和学习一些养生知识。“养生是一种态度，身体是自己的，健康需要去努力维护和保障。”何秀云说。

■记者提醒

天气变冷　老年人要注意养生防病

老年人养生并不简单。随着年龄的增长，机体功能退化，适应能力和抵抗力下降，各种疾病也容易找上门来，冬天更是心脑血管疾病的多发季节。那么，在气温持续下降的秋冬季节，老年人又该如何保健养生呢？

据市三院内一科主治医师苗国印介绍，老年人健康养生最重要的是保持心情开朗，在生活习惯方面多加注意，并进行适当的运动。人们常说，老人过冬是个坎。秋冬时节，老年人尤其是患有气管炎、冠心病、高血压的老年人在吃穿锻炼等方面都应该注意，以做到防病养生。

首先，老年人对于气候冷热变化的调节能力和对外界环境的适应性比年轻人差，加之不少人喜静少动，体力衰退，所以，要特别注意穿着。患有心血管疾病的老人，穿件棉背心比较合适，应选择轻软面料的衣服，否则会影响血液循环；要注意肩关节和膝关节的保暖；穿衣厚薄要适当，以不感到寒冷但也不出汗为宜，进屋及外出要加减衣物；肺部疾病患者冬天出门要戴口罩，口罩能起到湿润暖化冷空气的作用，降低气道高反应发作的次数；脑血管病的患者外出时要戴帽子和围巾，注意头部的保暖。

冬季人体受低气温的影响，机体的生理功能和食欲等均会发生变化。苗大夫提醒广大老年人，要注意各种无机盐和维生素C的补充，多吃一点牛羊肉、狗肉这样温补的食物。“四高”患者（高血压、高血脂、高血糖、高尿酸血症）及心脑血管病患者，冬季进食不能太油腻，但可以适当增加精瘦肉的摄入。糖尿病人进食仍应控制总热量，同时因为冬季活动量较之前减少，应监测血糖变化。

天气寒冷时，老年人尽量早睡晚起，保持较长的休息时间；起床时注意给身体一个适应过程。要避寒就暖，气候较冷时，尽量待在温度适中的房间里，减少外出次数；如要外出，就要穿上足够保暖的衣服和鞋袜。

冬季雪天或天冷路面结冰时，老年人摔伤的事件时有发生。年龄越大骨质疏松越严重，所以平时要多补钙、多晒太阳，经常去医院检查。

另外，天冷时外出锻炼应注意防寒保暖。晨起室外气温低，宜多穿衣，待做好预备活动，身体暖和了，再脱去厚重的衣服；锻炼完要及时穿好衣服。最好选择下午四五点钟锻炼，那时气温和空气中含氧量相对较高，是一天中最佳的锻炼时间；宜选择慢走、太极拳等有氧运动。