

74岁瑜伽“黄大姐”身体柔软如少女

黄玲芳是一名普通的退休老人,7年前,老伴因病过世“刺激”她开始锻炼。7年间,因为她年龄太大,曾两次被健身房劝退,但她依然坚持练习瑜伽。7年的坚持,黄玲芳从一个小毛病不断的老太太,变成了85后眼中的“黄大姐”。现在的黄玲芳韧带柔软如少女,一些高难度的瑜伽动作,在她身上能轻而易举地展现。

黄玲芳身材匀称,未染过的头发,黑发比白发多,看上去比实际年龄要年轻不少。老伴过世后,黄玲芳在自家附近的健身房办了张月卡,跳健身操。在那里,她发现有瑜伽课,了解之后发现

瑜伽都是在做拉伸之类的动作,她便开始跟着教练学习。可是好景不长,这家健身房嫌她年纪太大,怕有风险,不肯再给她办卡。于是,黄玲芳只能选择环南湖公园快步走。

在南湖公园,她碰见一位姓刘的瑜伽老师带着学员练瑜伽,便跟着一起练习了两个星期。此后,黄玲芳便加入该瑜伽团队,成为一名会员。再后来,该瑜伽会馆调整歇业,为了能继续练瑜伽,她便在另一家健身房办了瑜伽卡。没想到刚上了几节课,老师就劝她退出。

两次遭“嫌弃”并没有让黄

玲芳退却,几个月后,当刘老师的瑜伽馆重新开张,她有了继续练习的地方。不想,这一练,就是5年多。“我现在一周要上5天瑜伽课,阴瑜伽、普拉提、球瑜伽……各式各样的课程都会尝试。”黄玲芳说,她从一开始的“菜鸟”,慢慢一点点进步。以前她一直觉得自己平衡能力差,不太喜欢上球瑜伽课,可是最近经过多次尝试后,她发现自己掌握了要领,居然可以独自在球上做倒立,这让她欣喜不已。

“练瑜伽有个循序渐进的过程,对自己的身体会有感知,在做每一个动作前,老师会做很多

铺垫。做的过程中有很多辅助工具,所以,不用担心会受伤。”数年的瑜伽练习,黄玲芳有了一套自己的心得体会。

作为该瑜伽会馆最年长的学员,很多80后、90后都亲切地叫她“黄大姐”。而黄玲芳则称这些年轻的孙辈学员为“学霸”,她认为,跟着这些年轻的“学霸”们一起练瑜伽,不仅心情愉快,还能学到很多新鲜的东西。在近日的一堂瑜伽课上,黄玲芳和其他学员一起借助壁绳,倒吊在墙壁上,犹如“蜘蛛侠”。很明显,练瑜伽后,黄玲芳的身体变得越来越好。

据《大众卫生报》

经验分享

百岁婆婆爱用热水泡脚

河南驻马店确山县石滚河乡辛庄村刘庄的赵克俭104岁了。虽然年事已高,但思维清晰,身体健康,很少患感冒。问起长寿秘诀,老人淡然地说:“俺就喜欢用热水泡脚。”

“俺娘这十年来,天天早上洗完脸泡脚。什么都不放,水能泡到脚踝就行,偶尔会放些盐。”78岁的大儿媳崔凤梅说。

对此,驻马店市中医院针灸理疗二科主任王会丽表示:“古语说:‘富人吃补药,穷人泡泡脚。’每天若泡脚15分钟就能发挥保健作用。如把双脚浸入到40℃左右的热水中,约15-20分钟后头痛会明显缓解。泡脚同时按摩涌泉穴及按压大脚趾后方外侧足背的太冲穴,还有助降低血压。温水中加入盐,可消炎杀菌,通便。”但老人泡脚时间最好控制在15-20分钟,最佳水温在50℃以下。

据《天中晚报》

老人患感冒别硬扛

70%-80%的普通感冒由病毒感染引起,剩下20%-30%的普通感冒由细菌引起。病毒引起的普通感冒,不吃药、不打针,也可自愈。不过,即使这样,感冒硬扛着也不对。

感冒能扛与否要根据身体状况决定。对于抵抗力好、不容易感冒的年轻人来说,扛过去确实能自愈。但如出现嗓子疼、鼻涕多,扛下去可能会造成继发性感染。这时,适当吃些对症的药能很快缓解。儿童和老人患感冒,千万不能扛。这两类人感冒后,机体各项功能也会下降,易诱发基础疾病或并发症。

感冒症状较轻时,缓解方式是多喝水,吃清淡和多休息。吃清淡不是指喝粥。感冒后人体的免疫力下降,消耗增加,需加强营养。这时,撇掉油腻的肉汤能帮助机体提高抵抗力。

据《医药养生保健报》

肌力不足多练平衡

因肌力不足,行走不便,老人适合下面几种运动方式:

有氧运动

推荐运动:健步走、柔力球等,可活动全身,增强心肺耐力、促进新陈代谢。游泳、骑自行车可减轻自身重力对骨骼的影响,也是不错的选择。另外,一些家务活动(打理发草、打扫房间等)也可算作有氧运动。强度与频率:每周至少5天中等强度运动,每天累计30-60分钟,每次至少10分钟,或每周3天较大强度运动,每天30分钟。

抗阻力运动

推荐运动:可尝试用双臂举装满水的500毫升矿泉水瓶,手提小油桶、蹲马步等多肌肉群参与的力量训练。强度与频率:每周至少两天中等强度运动,每天做3组,每组10-15次。

平衡性练习

推荐运动:单脚交替站立、踩直线走、脚跟站立、足尖站立、闭眼站立等运动可以锻炼平衡性。但练习时需确认周围有可以扶的地方,以防摔倒。强度与频率:每周两天中等强度运动。

据《北京日报》

牙齿掉光了也要刷牙

常有老年人抱怨,早上起床后嘴里苦苦的,平时出气也有股臭味,检查又并未发现什么问题。大夫仔细询问后发现这些老人有个共同处:牙齿掉光,免去了早晚刷牙这一关键步骤。

老人即使牙齿已完全脱落,也应用牙刷刷牙龈、牙槽,这对预防疾病十分重要。老人吞咽反射和咳嗽反射功能都有所下降,口腔中的异物易被误吸进入呼吸道中,引起吸入性肺炎。刷牙时,牙刷对牙龈、牙槽的刺激,使吞咽反射和咳

嗽反射功能增强。

牙齿敏感或牙根暴露的老人,可选择有抗敏功能的牙膏。黏膜破损、牙龈或牙周有炎症的老人,可在刷牙后配合使用漱口水。戴义齿的老人,进食后要摘下义齿清洗干净,漱口后再戴上,睡觉前将义齿摘下,清洗干净后浸泡在冷水中。对于长期卧床的老人,家属可用纱布蘸盐水为老人擦拭牙床。

值得提醒的是,老人除了早晚刷牙,每顿饭后还应认真漱口。

据人民网

晚上散步别贪多

很多老年人常选在晚饭后、睡觉前散步一个多小时。但从中医角度看,老年人不宜将主要的锻炼时间放在晚上,而且时长应控制在半小时以内,以免伤气。

美国国家睡眠基金会指出,睡觉前两小时不宜外出散步,以免影响睡眠质量。最好将晚上散步时间提前到睡前3小时。

另外,晚上散步动作要舒缓。边走边拍打身体或按摩腹部的方式更适宜晨起锻炼的老年人,如果是餐后散步,被拍打的器官会受到刺激,使人体过于兴奋,不利于晚上睡眠。

据环球网

养生讲规矩,自律才能长寿

明知要早睡,却忍不住熬夜;明知吸烟、酗酒有害,却挡不住诱惑;明知健身有益,却一步都懒得走……很多人并不缺少健康常识,更多缺的是自律精神。华中科技大学同济医学院心理学专家余毅震教授表示,国外最新研究显示,自律性强的人,比生活散漫的人多活4年。

现在的生活条件明显优于过去,但疾病却随之增加,除了饮食改变,一个重要的原因是,现在的人没时间也没心情讲究,

一切以方便快捷为重,仪式、程序乃至规矩都被简化了。自律性强的老人,血液中的胆固醇和C反应蛋白(与炎症相关)水平低,腰围更小,代谢性疾病和心血管疾病的发病率更低,社交也有更多优势。

余毅震说,培养自律能力首先要提高“健商”,通过正规渠道学习健康知识,之后要克服惰性。美国心理学家派克给出一套训练自律性的方法。

1.设定具体目标

如健身,早睡早起(22点睡6

点起),做会儿锻炼;睡前练瑜伽(21-22点);每坐1小时起身活动。

2.每天督促自己

设定目标时先问自己:你愿意坚持吗?

3.找出软肋事先做好应对措施

如戒烟时,别人递烟给你,每次都拒绝,慢慢地就不再有人递烟给你了。

4.完成每个任务都要庆祝

作为一种仪式,也是对付出的自我肯定。

据《武汉晚报》



江苏省广播电视总台(集团)旗下成员机构
青岛40频道/济南82频道/烟台42频道



好享购物
品质生活

打开电视 看好享购物
江苏广电·品质优选!

■好享购物官方网站: www.hao24.com

■订购电话: 400-800-5678