



随着社会的发展和人们生活水平的提高,越来越多的人开始关注健康和养生。9月1日是全民健康生活方式日,今年的活动主题是:“三减三健”从我做起。为传递健康生活理念,提升市民的健康素养水平,本报特别采访了两位身边的康养达人,从饮食、运动、心情等方面,讲述她们的健康生活方式和生活技巧。

唱歌+打球 一动一静身体好

□本报记者 杨岸萌 文/图

乒乓,乒乓……8月28日上午8时许,市区平安大道中段中国平煤神马退管中心乒乓球室里,家住矿工路与迎宾路交叉口附近的郭红梅像往常一样,早早过来打球(如右图)。

上午打球,下午唱歌,有时间了和老伴儿外出旅游,动静结合,饮食清淡,作息规律,虽已70岁了,郭红梅的身体和精神都很好。

爱玩的人找事做

郭红梅和丈夫退休前同在中国平煤神马的一个公司,育有两女。年轻时虽然工作忙,还要照看孩子做家务,但是爱玩的她总会抽出时间参加公司举办的各种活动。

“我年轻时身高166厘米,参加了公司的篮球队和合唱团,经常打比赛、唱歌,属于‘活跃分子’。”郭红梅笑着说。

50岁协理后,虽然需要照顾父母、公婆和外孙,郭红梅还是会抽出时间来打拳、跳舞、唱歌,从2003年至2008年退休,她参加了多种文体活动。

“工作了一辈子,退休后突然闲下来心里空落落的,时间长了身体说不定也会不舒服,所以要给自己找事做。”郭红梅说,她本来就是爱玩的人,出来和志趣相投的人说说笑笑,心情也舒畅,经常参加比赛和表演,提着劲儿做事情,也锻炼了身体。

一动一静身心好

2009年,郭红梅决定退出其他团队,只保留了合唱团,又重新学习了乒乓球:“干啥都要讲一个适度,团队太多实在顾不过来,也不能好好学。乒乓球锻炼身体,唱歌熏陶精神,一动一静,更加合适。”

郭红梅上小学时打过乒乓球,觉得自己有“运动细胞”,重新捡起来上手很快,没多久就可以参加比赛了,她一直坚持到现在。2019年,她洗澡时不慎滑倒导致右手骨折,骨折50多天后,她就吊着右胳膊练习左手打球。

“也没感觉有多难,反正练着练着就会了。后来右手腕骨头长得不太好留下了一点儿问题,所以现在还是习惯用左手打球。”郭红梅说,打习惯了,



只要在家,一天不去打球就难受。

前几年,女婿办的游泳卡快过期了,抱着不浪费的想法,郭红梅又去学了游泳,现在她每年都要办张游泳年卡,有空了就去游几个来回。

家庭和睦天伦乐

现在,郭红梅和老伴儿一起生活,不需要孩子们多操心。

郭红梅说,平常她出来打球、唱歌、游泳都看着时间,一个多小时或者两个小时基本上都会结束,然后买菜回家做饭。“年龄大了,喜欢吃清淡一些的,也不爱在外面吃,每天都要喝点酸奶、吃个鸡蛋保证营养。”

“俩女儿一个是医生,一个是老师,都成家立业了,不用我们操心。我

和老伴儿的退休工资我们自己花,吃的清淡、穿的舒服就好,生活方式健康,身体好,也不用买什么保健品,剩下的钱就跑去玩。”郭红梅乐呵呵地说,老伴儿爱骑行,平时她打球、唱歌,老伴跟着骑行队在市区周边骑行,等俩人都有空的时候就去远的地方旅游。

在郭红梅的手机相册里,除了她参加各种比赛、表演的照片,就是和老伴儿外出旅游的留影。

多年坚持锻炼身体、持续维持好心情,除了那次摔伤,郭红梅的身体一直很好:“到了这个年龄,怎么舒服怎么来,选择好的生活方式,不生病、不闹情绪就不会麻烦、拖累子女,也就为社会作了贡献。”



□本报记者 王亚楠 文/图

初秋的风和煦清爽,阳光透过淡淡的云层照在露天阳台上,8月30日上午11点,做完1小时普拉提的李雨霏将半个切好的梨和一撮老树红茶放入养生壶,开始工作(如上图)。

坚持锻炼、注意饮食,这样的生活,她坚持了17年。李雨霏说,健康的生活方式给自己带来了从身到心的归属感。

饮食调理重养生

20岁左右时,李雨霏在外地从事销售工作,经常出差、熬夜,吃饭不规律,导致她患上胃病,入秋后喝稍凉的水就会上吐下泻。被病痛折磨5年,2006年,李雨霏回平工作,安稳下来后,她开始意识到健康的重要性。

“我是久病成医。”李雨霏常说,“好的食物有利于脾胃健康,脾胃好了才有利于吸收营养,才有好的身体。”

李雨霏想通过食疗把胃病治好,她按照医生的建议,制作更利于肠胃吸收的食物,又翻阅了《本草纲目》和养生书籍,每天熬制各种茶水保养身体。

红茶配雪梨、老白茶配陈皮、岩茶配茉莉,再搭配百合、白莲子或三豆汤……一周七天,一年四季,李雨霏会根据天气和心情变换着煮养生茶。

每天早上,李雨霏都会空腹喝一杯蜂蜜水,可以起到养颜通便的效果,这个习惯她从20岁开始保持至今。

李雨霏的一日三餐颇有讲究,她很少在食材中加入过多调料,一直追求食物的本味,清淡为主,少油少盐。

饮食+健身 用心调理好生活

坚持锻炼健身体

想要拥有好身体,除了食疗,李雨霏在健身上也下足了功夫。

2010年生孩子前,李雨霏的体重一直保持在49公斤左右,生孩子后,她因病服用激素类药物,身体一直处于虚胖状态,体重近70公斤。

“肥胖带来的不仅是外貌上的不自信,还有身体的不适,腰背经常酸疼,腿也发胀。”2012年初孩子断奶后,李雨霏决心减肥,做瑜伽、普拉提等有氧锻炼,并配合中医穴位按摩。

“为了减肥和健康,我那时风雨无阻,每天都按时打卡。”李雨霏介绍。

坚持锻炼一年后,李雨霏明显感觉身体的疼痛减少了,渐渐地,体重又回到50公斤以内。锻炼的习惯保持到现在,李雨霏整个人的状态看起来比同龄人年轻许多。

“养生是一件长久且需要坚持的事。”李雨霏说,要将养生变成一个良好的习惯,在细水长流中静待“花开”。

书海遨游疗精神

李雨霏的店里洋溢着浓郁的文化

气息,进门处的读书角摆放着近千本题材不一的图书。她喜欢读书,家里和店里的书加起来有一万多本。

“精神疗愈也是一种养生,心养好了才能打开格局,停止精神内耗,从不同角度看待事物,而读书是一条捷径。”2017年起,李雨霏在店里举办读书会,顾客捐赠五本书就可以成为读书会的一分子,终身免费在店内借阅书籍,大家还会不定期分享读书心得。目前,读书会成员已有300余人。

“我经常和雨霏姐探讨怎样保持健康,她对食材的精益求精,对健康生活的追求都让我受益匪浅。”李丹和李雨霏相识十余年,她觉得自己从李雨霏身上学到了很多。

李雨霏很喜欢一段话:一定要抓住自己喜欢东西,不论是喜欢的工作还是喜欢的人,因为你抓住后会发现,遇到什么事都充满力量,可以一路向前。“健康的生活方式亦是如此,我热爱它,它可以给我带来身心的宁静,所以我会一直坚持下去。”目前,李雨霏开始读《黄帝内经》,她想通过涉猎更多的医学养生书籍,好好保养身体,好好经营生活。