

# 欢乐腰鼓,舞出健康晚年



每周一、周三、周五的早晨,在浉河公园内都会看到这样的场面:二十多位退休的阿姨兴高采烈地聚在一起,身穿红色的统一服装,手舞着系有红丝带的鼓槌,在悠扬的音乐中,富有节奏地敲打着腰鼓,好不热闹。

腰鼓是一个喜气洋洋的娱乐表演项目,也是一项趣味十足的健身活动,既能锻炼身体,又能陶冶情操。这支“红宝石”腰鼓队成立于2012年,也是希望在退休之后能够老有所乐、老有所为。她们不仅舞跳得好,表演充满活力,而且队员之间的感情更好,不少身体不好的阿姨在加入了腰鼓队之后也愈发精神。

本报记者 王安珂 徐毅恒 摄

## 一天中有两个养生黄金期 做好这几件事能长寿

### 早起后半小时

中医讲,万病皆损于阳气。要想健康长寿,先要把人的阳气补足。而现在不少人由于生活、心理压力等过度消耗阳气,阳气一少,身体就没有足够的温度温煦四肢,人自然也就畏寒怕冷、手脚冰凉了。早晨是阳气生发的时期,做好养生尤为关键。怎么做?

#### 晒晒脑门、深呼吸

很多人经过了七八个小时的睡眠,早上醒来时并没感觉精神抖擞。改变这种情况,除了晚上11点入睡,早上可以站到窗前,让早晨的阳光直射在脑门,伸个懒腰,做十次深呼吸。

#### 空腹喝一杯温开水

人体水分每晚约流失450毫升,早晨起床后会处于一种生理性缺水的状态。在尚未进食之前,空腹喝下一杯温

白开水是最好不过的了,这样能使血液得到迅速稀释,改善夜间脱水。

#### 早餐吃三片醋泡生姜

买上半斤姜,切成片,放在瓶中,然后用米醋没过生姜,泡上三天就可以吃了。生姜性热,是补阳气的最好食材,吃生姜最好的方式就是醋泡姜。还可以再放点红糖,红糖也是性温的,可以给人体补充阳气,酸酸甜甜,非常好吃。

醋泡生姜平时最好放冰箱里,这样不容易坏,早餐的时候喝喝粥,吃点醋泡生姜,不仅清爽可口,还能补气升阳。

#### 睡前1小时

睡前一小时做什么,直接关系到睡眠的质量。睡眠又是人体自我修复调整的时间,如果睡不好,五脏六腑功能失调,也不能正常调整代谢,就会出现各种不适的症状。因

此,睡前1小时也是养生关键期。怎么做?

#### 橘皮加水泡一泡脚

橘皮有健脾、活血、改善睡眠的作用,同时橘皮的香味也可以安神。睡前用热水泡上几片橘皮,泡泡脚,有助于获得好睡眠。

#### 用手梳一梳头

睡前,两手插入头发,从前到后做“梳头”动作10次。长期坚持,能帮助改善记忆力减退。

#### 捶一捶背

睡前先放松,手握拳有力度地捶背,这样刺激背部组织与穴位,促进局部乃至全身的血液循环,进而促进睡眠。

#### 喝半杯温开水

睡前喝半杯温开水,可以稀释血液黏稠度,减少夜间心肌梗死、心绞痛、脑血栓等突发危险。(据《健康时报》)

## 秋冬萝卜赛人参

《本草纲目》称萝卜为“蔬中最有益者”。“秋冬萝卜赛人参”,市场上的萝卜种类有很多,红萝卜、青萝卜、白萝卜和水萝卜等,它们各有各的“强项”。

红萝卜也叫胡萝卜,含有大量胡萝卜素、丙氨酸等氨基酸及钙、磷、铁等矿物质。红萝卜生吃养血,熟吃补肾,心脑血管患者可以多吃。胡萝卜要用油炒,因为胡萝卜素是脂溶性的维生素,遇油才能被吸收。即使是生吃胡萝卜,此后一段时间内摄入其他含油脂的零食,也能促进吸收。

白萝卜生吃促消化,其辛辣的成分可促胃液分泌,调整胃肠机能,还有很强的消炎作用。熟吃,尤其和猪肉、羊肉等炖着吃,则能补气顺气。

青萝卜富含维生素C和膳食纤维,清热舒肝的效果极佳。它还能健脾,防治痰多、口干舌渴。

水萝卜在夏天较多见,其利尿消食的功效显著。青萝卜和水萝卜较适合凉拌,清脆爽口。

民谚说“晚吃萝卜早吃姜,不劳医生开处方”。萝卜性凉,能败火清热、通气。晚饭吃点萝卜,可以润喉消食,有助于睡眠。而冬季干燥,多吃萝卜还可以补充水分。

(据中国新闻网)



## 书画廊

### 长征情系何家冲



(作者:韩守超,1941年出生于潢川县,现为河南省美协会会员、信阳市书画研究院画家)