

## 爱上健走控血糖 ■ 黎洁

几年前，我时常感觉口干舌燥，喝多少水也不能缓解，且日渐消瘦，当时没有当一回事。去年一个偶然机会，我去医院体检，竟然被告知患上了糖尿病。刚退休不到10年，看着身体还不错，怎么就患上了糖尿病？医生告诉我：“这个病和吃糖没有多大关系，人的身体就像机器零件，要精心保养，经常坐着不活动，气血就不流动，堵了就容易生病。回去后，先减肥，控制饮食，加强锻炼。”

看着自己的身形，我

开始尝试各种健身方法，骑自行车、健走、练瑜伽、跑步……很多方式都试过，但我最钟情的还是健走。

我总结出自己的一套健走养生法：早中晚饭后，每次休息半个小时左右开始健走，一定要抬头挺胸，背部稍稍向后收拢，可防止肩颈和背部疼痛。

健走时，两手半握，迈步的同时，前后甩动双手，并在左脚落地的同时，右手轻轻拍打左胸，左手拍打右后腰；右腿落地时，左手拍打右胸，右手拍打左后腰，

交替进行。健走时，步伐不能太大，否则容易损伤关节，拉伤韧带。

以前常听老伴夸赞健走的好处，说是在用脚丈量家乡，我总觉得吹嘘过头了。自从我喜欢上健走后，对此也深有同感。以前难得与老伴同行，现在一起健走或散步一两个小时，已成为我们生活中的常态。几年下来，我的气色逐渐变好，血糖亦控制得不错，老姐妹们看到我的变化，也纷纷加入健走行列。📌

（“养生经”栏目内容为作者个人观点，仅供参考）



## 六习惯养出好心脏

■ 陈玉霞

退休后，我养成了6个习惯，没想到，长期坚持下来，既养心又养生。

喝绿茶。喜欢喝绿茶这一习惯，是长寿爷爷教我的。每天喝两到三杯，这个习惯从年轻时延续至今。

睡午睡。这个习惯也是从小养成的。每天中午睡10分钟到半小时，下午精力充沛。

晒太阳。坚持日晒的爱好是我从邻居的百岁阿婆那里学来的，每天下午4至6时，沐浴半小时的阳

光，感觉浑身舒服。

吃苹果和核桃。这是老伴给我安排的食谱，每天定时定量，1个苹果，3个核桃。

爱吃鱼。我喜欢吃鱼，尤其是海鱼，每周至少吃两顿，每顿不低于40克。

冥想。这个习惯是我在写作中养成的。每天写完稿后，我会找个安静的地方，背靠藤椅，闭上双眼，给大脑放个假。📌