

生命在于“折腾” ■ 尹桂芳

1931年，我出生于昆明市文庙街，我的养生观就是生命在于“折腾”。下面我和大家分享一下我的养生心得。

离休多年来，我积极参加各项活动。离休后，我与云南老年大学的12个同学成立“老来俏艺术团”，用实际行动倡导“老来俏”精神。我参与的“老来俏艺术团”先后7次代表云南省参加全国各项文艺汇演，荣获民政部等部门颁发的全国大奖10余个。2006年、2007年艺术团还作为我国中老年艺术团代表赴法国巴黎等地进行文化交流。我们把欢乐送给大家的同时，也活出了自我，精神得到极大满足。

除了积极参与各项活动，我还潜心学习，学着写点东西，不少文章见于报端。

随着年龄增大，身体各项机能开

始下降，我开始注意保养，效果还不错。每天醒来，我会躺在床上从头到脚进行按摩、拍打约半小时到40分钟，将眼、耳、鼻、舌、牙齿、四肢等活动起来。上午、下午量力活动一下，双手扶住门框前后左右甩腿，靠近桌椅做深呼吸约10分钟。饮食方面，早餐是小米加花生、小黑豆、红枣等同煮成粥，加个煮鸡蛋；午觉后喝杯牛奶；中午、晚餐是三个或四个菜加一汤，瘦肉或鸡、鱼不等，蔬菜多样，餐后吃点水果，荤素搭配，营养均衡。此外，病了适当检查治疗，不紧张、不过度医疗；晚上，看完新闻联播、天气预报、焦点访谈等节目后，泡脚、洗脸、刷牙，保持平和心态入睡。遇到事情，我会告诫自己静心安神、一切顺其自然，睡个好觉才能保证身体健康。📖

（“养生经”栏目内容为作者个人观点，仅供参考）



自从退休后，我发觉身体差了很多，腿脚走路无力，还伴有高血压，只能药不离口，很苦恼。这时，邻居李大爷劝我和他一起锻炼，加入他们的“转转族”。

“转转族”其实就是一个每天沿着操场跑道快速行走的小团体。老李告诉我：“我们这帮人中以前有人和你一样经常有小病小痛，自从参加‘转转族’后，毛病少了，还结识了不少朋友。”就这样，在他的鼓动下，我加入了“转转族”。

别说，效果还真明显。坚持健步走3个月后，我的老寒腿好了，吃饭香了，睡眠也好了，最重要的是，心态变平和，不容易发火了。别以为健步走就是一个简单的运动，目前已有许多研究证实，有规律地健步走可有效锻炼身体各部位，可增加肺活量，增强背肌力量，并且对背部伤害较小，健步走相当于对骨骼进行力量训练，能明显增强腿脚骨骼和肌肉力量。大家不妨试试。📖

『转转族』的养生经

■ 张帮俊