

张泽峰 八旬岳母养生有道

岳母今年85岁，虽年事已高，但身体硬朗，思维敏捷，十分健谈，从岳母的日常生活习惯我总结出几点养生心得。

岳母从不偏食，吃得杂，注意饮食均衡，且认真对待早餐；她每天坚持早睡早起，白天犯困了就睡一会；为了每天能按时排便，她常吃富含粗纤维的食物，且多喝水，每天至少喝6杯；虽然住4楼，但她上下楼坚持走楼梯，认为这是锻炼的好机会。此外，她还坚持每天走路1小时以上。岳母常说，人老脚

先老，脚底下有多个穴道，经常刺激，有益身心。她睡前常会泡脚15分钟，有时还叫我们去中药店买点“大黄”，敲碎后用布包好煮15分钟，然后用此泡脚，可以消炎、杀菌、活血化瘀。

岳母经常说，人生易老，但不要怕老。怕只怕心无所寄，过得不充实，忙碌不但可以使人忘记年龄，还可以多一份踏实和心安。于是她坚持能走就不站，能站就不坐。她认为，走着站着都是在锻炼身体。金



笔者有一位近邻，是一所中学的语文教师，绰号“药罐子”，他长年一手拿粉笔，一手端药罐。他体质瘦弱，从小罹患哮喘，49岁那年因胆结石动了一次手术，胆囊被切除后，身体更是雪上加霜，撑了一年又一年。令大家惊讶的是，77岁那年他出版了一本33万字的教辅读物；去年86岁高龄时，他还参加了当地举办的健康老人重阳登高活动，连拐杖都不用。

这位“老病号”邻居用的什么养生秘诀？一句话，就是心理保健法，即慎其病、藐其病。

慎其病包括两层意思：一是积极求医。生病时，邻居从不掉以轻心，及时就医，积极配合医生查清病痛症结。二是遵医用药。该用什么药、用量多少，邻居严格按医嘱，绝不自行买药服用。

藐其病亦包括两层意思：一是保持良好心态。据邻居介绍，老年人抵抗力弱，疾病来时很容易病倒，颇有“病来如山倒”之势。此时，不要乱了方寸，要保持良好心态，相信现代医学，相信自己能顶住病魔的侵袭。二是病已来之，就坦然接受，力求自若，做好以下三点：首先，稳定情绪。邻居认为，当一个人情绪发生变化时，身体也会相应产生一系列生理变化，如果长期情绪低落或过度紧张，人的身体就会受到很大影响。其次，保持愉快心情。愉快心情能调节代谢功能，使各脏器和分泌机能保持良好水平，进而增强免疫力，有利于疾病的治疗与康复。最后，热爱生活。懂得知足常乐，培养爱好，充实生活，即使遭遇挫折，亦能容而纳之，从容对待。金

祛病延年的法宝

欧阳军