

## “找乐子”也能养生 ■ 陈元平

我大伯今年80多岁，眼不花耳不聋，时常拉着二胡悠闲度日。常有人问他的长寿之道是什么，他说就是找“乐子”。

劳动中找“乐子”。他家有个菜园，面积不大但种植了西红柿、黄瓜、丝瓜、小青菜、茄子等各种蔬菜。他常说，每天管护着小菜园，既锻炼身体，又能收获美味，

还能卖点菜补贴家用。

带娃中找“乐子”。时常有人劝大伯：辛苦一辈子了，老了就应该多过几天清闲日子，没必要一到周末，就去带孙辈。可他不听，每逢双休日，领着孩子们游玩、讲故事，欢笑声此起彼伏，其乐融融。

闲聊中找“乐子”。大伯喜欢串门，时常与左邻右

舍聊得火热，家事国事天下事，事事关心。他认为，经常与人聊天，既能获取新知识，还能锻炼反应能力，时刻保持年轻状态。

泡脚中找“乐子”。每天晚上，大伯都要泡脚。烧一壶水，水中放些艾草等，开始泡脚。泡完脚就美美地睡上一觉。☞

（“养生经”栏目内容为作者个人观点，仅供参考）



## 我的养生三招

■ 王贞虎

退休后，我把记事本里的远期目标进行了修改，其中一项改成：健康快乐活到一百岁。为达到这个目标，我读了不少长寿老人的养生经和医学专家的研究报告。我发现，除了基因因素外，养生重要的几点是保持干净的居住环境、吃得对、勤动筋骨勤动脑、保持乐观心态。基因改不了，但饮食、运动和心态可以自己控制。这里我谈谈三招“不吃”法。

第一，不吃含糖食物。这个习惯坚持下来，有效控制了“三高”。

第二，少吃碳水化合物，保持体重。大米、面粉、马铃薯都是碳水化合物中的主角，分解后成了葡萄糖。虽说葡萄糖是人体所需能量的主要来源，但摄入过多也不利于

健康。退休前，由于我长期坐办公室，食物产生的热量没有及时消耗而堆积在身上，日积月累下来，新陈代谢症候群就悄悄缠上身。退休后，我减少碳水化合物的摄入量，改成新吃法：肉菜当主食，米面当辅食，碳水化合物一个礼拜浅尝一两次，逐渐让我的体重回归标准。

第三，间歇性断食。这是近年来流行的清淡饮食模式，以达到减肥、减脂及增加胰岛素敏感性等目的。我采用最简单的断食法是一六八法，即一日三餐尽量在8小时内吃完，16小时空腹，当然空腹期间可以喝无卡饮料。我的进食时间一般在正午后到晚上6点前，长期坚持下来，效果不错。☞