

你也可以活到108岁



郑老精神矍铄

快报记者 洪波 摄

体育锻炼与防衰老

体育锻炼有静功和动功之分。

静功 以习静为主,又称内功,侧重清心寡欲,怡气养神,不重视肢体锻炼。僧道的静坐,现在流行的气功,皆属此类。

气功锻炼方法可能有促进精神健康,从而促进机体健康的作用,老年人如能采用简单行气方法,每天适当时间(例如晚上临睡前)练功10~20分钟,可能有助于使大脑安静,改进睡眠。

动功

体育锻炼的种类繁多,既有古代遗留下来的五禽戏、太极拳、八段锦和武术,近代的有散步、快步、慢跑、长跑、徒手操、球类、旅游、舞剑和床上操等。这些体育锻炼方法各有其优缺点,不是每一种都适合于所有人的。现将几种适合于老年人的保健防衰老体育锻炼方法简要介绍。

1. 八段锦

八段锦是一种全身运动的比较古老的健身法,它的原理包括在下面的八句歌诀中:

两手擎天理三焦,左右开弓似射雕。调理脾胃单举手,五劳七伤向后瞧。摇头摆尾去心火,背后七颠百病消。攒拳怒目增气力,两手扳足固肾腰。

2. 太极拳

太极拳是一套动静结合的拳术,是意识、呼吸和动作密切配合的拳术。它的每个步骤都是将意识和松、静、圆、柔四个动作紧密联系一起,没有直出直入的动作,结合了动静二功的精华,对中、老年人锻炼身体、治疗慢性病是较合适的。

3. 步行

步行或散步,是中、老年人最简单易行的保健方法。谚语说:“饭后百步走,活到九十九。”这说明饭后散步,可促进消化,免致胃肠疾病,从而可以延年。其实不常走路的人,特别是年老体弱的人,每天早晚去空气比较清新的公园散步半小时到一小时是绝对有益的。散步时应挺胸昂首,两手摆动,使身体各部分都得到舒展活动。步子的快慢,可根据自己的健康状况而定,以不至于感到疲乏为度。

4. 跑步

跑步有短跑、长跑、慢跑、快步、慢步之分,跑步的运动量比快步、慢步都大,是中外当前最流行的一项运动。有人以为跑步可以防治心脏病,这种说法是欠妥的。有心脏病的人对跑步锻炼应当小心些才是,因为跑步是使心肺负担较重的运动。无论慢跑、快步、长跑或短跑,在开始锻炼前都必须经心脏科医生检查体格,由医生建议采用哪一种跑步方式,而且跑步必须有一个由慢到快、由短跑到长跑的过程。

5. 广播操

广播操是一种简单而又适合各种年龄的全身运动,对保健防病有不少好处。

6. 渔家乐

这是南京拳师金一鸣先

生发明的健身法,其内容是模仿渔人作业的摇橹、划船、扯篷和撒网四个动作,使全身得到运动。它的功用可从下列四句歌诀体现出来:

摇橹健肾腰,划船心舒畅。扯篷固下肢,祛病勤撒网。这四个动作简而易行,能锻炼上下肢、肾、腰、心、肺等器官。

7. 床上操

这是作者根据前人经验自编的一套健身操,每天早晨起床前在床上进行,是融按摩、推拿于一体的体育锻炼法。实践证明,这个锻炼方法对老年保健颇有好处。其操作方式为每晨起床前仰卧床上,依次做下列动作。

(1) 搔首压发:先用两手指轻抓头皮数十次,然后用两手掌轻压头发,由前额向后移动,如梳发一样数十次。

(2) 按摩前额:用两手指轻轻按摩眉间的前额部位并分别向两侧移动至左右太阳穴数十次。

(3) 按摩太阳穴:用左右两手的中指和无名指或手掌分别同时按摩左右两太阳穴数十次。

上述三个动作,可促进头部血液运行,预防脑缺血和脑溢血。

(4) 捏鼻梁鼻隔:用左右两手指轻捏鼻梁及鼻中隔数十次,可使鼻孔通畅。此动作可防止感冒。

(5) 揉眼:两眼轻闭,用手指轻轻揉摩两眼眼眶周围数十次,可保护视力及减轻眼疲劳。

(6) 搓耳及按压鼓膜:用两手指分别同时轻搓两外耳及耳门各数十次,然后用两手掌心间断轻压两耳,使两耳鼓膜振动数十次。此动作可防止鼓膜硬化,保护听力。

(7) 按摩脸部:用两手掌按摩面部颊部,能使面部光洁。

(8) 叩齿:上下牙齿相互轻叩数十次,可使齿坚固。

(9) 按摩颈、肩及两臂:以手指按摩颈、肩及两臂。

(10) 按摩腹部:用手掌顺时针及逆时针各轻轻按摩腹部20次以上。这个动作可促进胃肠蠕动,防止便秘。

(11) 捏腿搓脚:两手适当用力推捏左右大小腿,使腿肌松弛,然后用一只脚的心脚心摩擦另一只脚的脚背各做数十次,使腿、脚肌肉灵活。

(12) 屈腿:平卧床上,令两腿交互一伸一曲做跑状各若干次。

(13) 弯腰:在屈腿后,仍平卧,两腿靠紧,以左右两肘关节为支点,上半身与两腿交替起伏摆动(如坐在摇椅上摆动一样)若干次,随自己的耐性而定。

屈腿、弯腰两种动作都可促进排便,屈腿还可使膝关节灵活、行动便利;弯腰可使肾脏及腰椎强健,防止腰痛的功效。

(14) 整理:做完上述各项运动后,仍平卧,两腿靠紧,随即两臂向上,两腿向下用劲伸直,使全身肌肉都拉紧;紧过一阵,把全身肌肉放松,松得像一丝气力都没有一样;最后做自然腹呼吸数十次,活动肺及膈肌。这时全身会有一种舒适感。

8. 综合健身操

作者自编了一套锻炼方

法,叫做“综合健身操”,每天只花15分钟到20分钟即可做完,一般在早晨梳洗后或晚上临睡前做。全部方法分17个步骤:

(1) 快步200~400步。
(2) 骑马式半蹲:先自然直立,两足略分开,两手下引,身体慢慢向下半蹲,然后慢慢立起(仿八段锦)。

(如果做此动作时有头晕现象可不做这一动作)

(3) 云手:两手做抱球状,向左右旋转各10次,双目注视手的动向,并随手的动向而动(今太极拳的云手式)。

(4) 划船、扯篷、撒网:两手同身向左、右两侧做划船、扯篷和撒网动作(仿渔家乐)。

(5) 凤凰展翅(动作仿太极拳中的白鹤亮翅):

① 身体直立,两脚略向左右分开。

② 两手交替划弧(做抱球状),每划一次,身体向左移半步,连续划4~5次。

③ 身体左转,两手握拳分别向后各划半弧至与耳平。

④ 左脚落地,右脚向前举起,两手从耳侧各向前伸,右脚落地,两手向左侧划大弧,右脚向左进一步,身体向左转180°。

⑤ 左手向左后方向划,右脚向前进一步;右手向右后方向划,左手向前伸,同时左脚向前伸一步(膝关节弯曲如起跑势)。右脚向前收半步,身向右转,两手内收。

(6) 压腿:先将右腿伸直以右手压之,同样以左手压左腿,左右前后各动数次到10次(仿自由操)。

(7) 并膝旋转:两膝合并,身体微向前弯,双手握膝关节,旋转数十次(仿自由操)。

(8) 摇头摆尾:直立,两手叉腰,上半身与下半身同时旋转摆动(仿八段锦)。

(9) 游水:两手同时向后划如蛙式游泳姿势(仿游泳体操)。

(10) 左右弯腰:两脚张开,左手叉腰,右臂向左侧上方向移动;右手叉腰,左臂向右侧上方向移动各数次(仿广播操)。

(11) 左右开弓:左臂向前伸,右臂弯曲向后引伸;同样,右臂向前伸,左臂弯曲向后引伸,做弯弓射雕状(仿八段锦)。

(12) 捶腰摩腹:以两手轻捶腰背,然后以双手按摩腹部各10次(仿自由操)。

(13) 单举手:一手靠腰背,一手向上直伸,掌心向天,同时注意力集中呼吸,左右手交替做,各做数次(仿新气功法)。

(14) 拍胸呼吸:以双手轻拍胸、背,同时深呼吸数次(仿自由操)。

(15) 头部运动:包括压发、按摩前额和太阳穴、捏鼻、揉眼、按压耳鼓膜、擦脸、叩齿等[同上床上操(1)~(8)各式动作,练床上操的人可免做这一部分]。

(16) 跳动和原地踏步:做了上面的各种动作后,在原地徐徐跳动数次,然后原地踏步数次到10次。

(17) 立正静息:踏步后立正静息片刻,使身体恢复原状得到休整。

健康长寿十诀

作者归纳出十条抗衰老保健和延年益寿的经验,称之为健康长寿十诀。

1. 思想开朗,乐观积极,情绪稳定

精神因素对人体的衰老进度影响甚大,神经系统,包括下丘脑和脑垂体,在衰老过程中起着关键性作用。俗话说“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头”,是有一定道理的。

2. 生活要有规律

各种日常生活要按一定规律进行。每天的作息、体育锻炼、饮食、工作、大便、休息等等,基本上都应照一定时间进行。坚持一段时间的规律生活后,身体各器官即能习惯适应各种生活活动,使身体各器官的生理机能正常运行。

3. 坚持体力劳动和体育锻炼

人体需要经常活动,才能保持健康,延年益寿。劳动和体育锻炼不拘一格,以适合自己的年龄和体质为原则。家务劳动、打扫卫生、栽花种树都是对身体有益的活动。散步、快走、广播操或者采取多样化的体育锻炼法,都是对身体有益的。

4. 注意休息和睡眠

成人每天应有7~8小时的睡眠,再加1小时的午睡。有人说老年人不需要睡8小时,这是不正确的说法。不要小视午睡,短短的午睡,即使仅1小时或半小时,也可提高整个下午的工作效率。睡眠还可增强免疫力。

5. 注意饮食卫生,勿暴饮暴食

食,宜荤素杂食,宜清淡,忌浓腥,少吃肉,适当多食新鲜蔬菜、豆类及豆制品。老年人应适当摄取奶、蛋、水果等保护性食品。每餐不宜过饱,大饥不大食,大渴不大饮,以

吃八九分饱为度,过饱会伤害肠胃。每天饮用足够的水。

6. 戒烟,少喝酒

有很多证据证明吸烟是有害而无一利的。长期吸烟可以引起口腔炎、喉头炎、气管炎、肺气肿等疾病。在作者调查的70岁以上的健康长寿老人中,77%是不吸烟的。酒少饮可促进血液循环,但不应饮烈性酒。

7. 节制性欲

青壮年的性生活必须有节制才能符合身心需要而不至于妨碍健康,老年人应更加严格控制。过度的性生活会导致精神和肉体的虚弱,引起多种疾病,甚至早衰夭折。

8. 不忽视小病

小病常常是大病的前奏,忽视小病往往会酿成大病,特别是老年人对伤风、咳嗽千万不要疏忽,要及时休息,多喝开水,用点药就会好的。小病不仅应尽早治疗,而且应求高明医生诊治,以免误诊。

9. 注意环境卫生,多同阳光和新鲜空气接触

阳光和新鲜空气是健康的必需因素,阳光能杀灭细菌,新鲜空气能为身体提供充分氧气,含氧较多的血液,能促进生物氧化作用。环境卫生需要大力改善,城市污水和工业废气、废水、废渣、尘埃和噪声等需要合理处理;个人应尽量避开这些环境公害。

10. 注意劳动保护,防止意外伤害

各种劳动都有可能发生事故。在工作中要注意防止可能发生的意外事故和职业病。老年人在任何地方都应防止跌跤,即使在家,也不要爬高下低,免遭骨折。使用电器、煤气要小心谨慎,防触电、烧伤。外出上街要特别小心,防止车祸。

老年人的营养特点

总的来说,老年人的膳食结构应当荤素杂食,素食为主;主食品应以五谷为主,也就是以米、麦为主,兼食杂粮;副食品应根据个人经济、爱好和市场供应情况适当采购动物性副食品。动物性副食品中,肉、鱼、虾、禽、蛋、奶等都是经常可购得的,每日可购一二种。植物性副食品应以蔬菜为主,兼食豆类(大豆、红豆、绿豆、豌豆、蚕豆)或豆制品,特别是豆腐、价廉物美。蔬菜包括根、茎、叶、花、瓜、果等,按季节轮番食用,经常换样,以取得各营养素的互补功效。食品烹调要营养与口味兼顾,老年人

的食品宜柔软、清淡,忌油腻、辛辣及过酸、过咸、过甜、过粘、过硬、过热。烹调方法上,蒸煮比煎炸、烤炒较适合于老年人;油炸食品虽味香可口,但营养成分损失较多,且难以消化,老年人不宜常吃多吃。

在冬季,老年人可根据个人体质虚弱情况酌量服用以黄芪、人参(或党参)、白术、枸杞为主的补中益气中药。也可适当采用增强免疫力的胸腺肽针剂。不要轻信“祖传秘方”“宫廷食谱”和“宫廷秘方”,更要警惕广告上形形色色的虚假保健药品的危害性。

老年人一日三餐膳食安排建议

早餐	一杯鲜牛奶(约半斤)、一个鸡蛋,两片面包或其他饮食。
中餐	每餐一荤两素一汤,饭后1~2个水果。
晚餐	同中餐
备注	每天进餐要定时定量,不过饱,每餐以吃八九分饱为度。要心情愉快,细嚼慢咽,勿多言,防止食物进入气管,饭后宜闲坐休息。



出版发行
四川出版集团
四川辞书出版社

南京大学博士生导师、营养学专家郑集刚度过108岁生日。老人花了一年时间口述并整理出版《鉴证长寿:百岁教授的养生经》一书,把自己的饮食配方和健身方法展示给世人。

1900年5月6日,郑集出生于四川省南溪县农村。年少时,他体弱多病,屡屡病休,比一般孩子多花了四五年时间读完小学。成年后,他仍不时受疾病困扰。1961年到1963年,他3次接受开腹手术。1997年,他患了十二指肠出血,病痛并未阻止郑集活到百岁。

在《鉴证长寿:百岁教授的养生经》中,他总结了几条长寿要诀:

长寿实质是延缓衰老,首先要饮食调配得当。人体必需的糖、脂肪、蛋白质、维生素、微量元素等各种营养成分合理搭配,注意卫生,不暴饮暴食。

锻炼身体对延年益寿不可或缺。锻炼方法应根据个人身体条件等实际情况选择,不必拘泥形式,贵在循序渐进,持之以恒。

保持生活规律,形成一定节律,可使新陈代谢机能正常。

郑集强调,健康长寿最重要的是“思想开朗、乐观积极、情绪稳定”。此外,应注意环境卫生,多接触阳光和新鲜空气。

现编者摘录书中部分章节,以饕读者。