

绿树成荫,鸟语蝉鸣,在这炎炎夏日里,健康的生活方式绝对不能少,每一位向往健康的老友都有自己的养生绝活儿。由大连晚报夕阳正红联合陈李济共同主办的首届“健康达人秀”大赛隆重拉开帷幕,即日起,本报夕阳正红养生版将对精选出来的“健康达人”登报予以展示。

“健康达人秀”——“写作达人”宋桂琴 第二春:幸福像花儿一样

退休后的生活,你有规划吗?是在家里含饴弄孙还是外出旅游体验一下别处的生活,是学点书法绘画陶冶一下情操还是侍弄侍弄花草?要不,去跳跳广场舞?这些都

是让人非常羡慕的健康生活方式,下面这位“年轻的老人”,选择退休以后接触写作,不但从中找到了不一样的乐趣,还颇有成绩——她出版了第一部长篇小说《新城》,现在

她的电脑里还有两部三十多万字的长篇小说,两部六十多万字的电视连续剧剧本,六个电影剧本……她就是老友大连盟的“盟友”宋桂琴。



宋桂琴把退休后的生活定义为自己的第二春:

如果说第一春是为父母、为学习和工作、为家人活着的话,那么退休以后的日子就是为自己活的。健康快乐每一天,尽情享受在当下。得知大连晚报夕阳正红开启“健康达人秀”活动后,我非常开心“银发一族”又多了一块开心乐园,第一时间报名后,我整理了自己的健康养生之道分享给老友们,同时也希望能从别的老友那里收获不同的养生经验。

每年要做一次体检

退休后,我做的第一件事情就是全面彻底地做了一次体检。检查结果还不错,各项指标都满意。大夫唯一给我点出的是血糖接近临界点,要我注意少吃甜食。我知道这是家族的遗传基因导致的结果。我听从了医生的嘱咐,平时的饮食注意节制甜食。十几年来,血糖一直控制着没有升高。

退休在家的老友们我建议最好每年体检一次,对自己的健康状况有充分的了解,这样即使出现问题,也能基本做到对症下药。

要有自己喜欢做的事情

小时候我就喜欢写作,那时候没有条件。参加工作后做了多年的文秘档案工作,更加喜欢上了读书和写作。每天做完家务活儿,打开电脑信马由缰。我写东西的时候,完全沉浸在里面了,没有了时间观念。好像是跟作品里的人物生活在一起一样。他们哭,我也哭;他们笑,我也笑。

这些年写了不少文字,正式出版了一部长篇小说《新城》。另有两部长篇没有出版,只是在同学和朋友间传看。还有多部影视剧本。这些都让我找到了自己的存在感。



宋桂琴 女 出生:1955年 国企退休 爱好:写作 唱歌
健康理念:健康快乐地过好第二春



唱歌可以陶冶情操

写作之外,我的爱好就是唱歌了,尤其是京剧。自我感觉,有的唱段甚至可以达到“以假乱真”的程度。今年的母亲节,为了表达对已故母亲深深的思念之情,我创作并演唱了一首《拿什么报答你 我的母亲》,在腾讯微博上发表。唱了一辈子别人创作的歌曲,晚年实现了一个唱一首自己创作的歌曲的愿望。

家和万事兴

相信每个家庭都有磁场,主妇决定了这个家庭磁场的好与坏。把家务做好会让一家人心情舒畅,自己也享受到付出后给家人带来幸福的快乐。儿子一家三口在外地。只有节假日才能回来。在孙女满三周岁后我便放手让他们自己带孩子,我应该享受我的晚年生活了。婆媳关系比较敏感,做婆婆的要把儿媳当女儿一样看待,多包容,少挑毛病。理解年轻人的心情,自己能办到的事情尽量不去麻烦他们。看不惯的事情也不要多管闲事。儿孙自有儿孙福,莫要事事揽怀中。秉承少说为佳的原则,自己的心情好了,气儿顺了,别人的心情才能好,气儿才能顺。

坚持动静结合的健身方法

早在父亲检查出患了糖尿病的时候,我就开始警惕了。常常怀疑自己得了什么不治之症。吃不下饭,睡不好觉。我试着临睡前和早上起来后做一会动静结合的锻炼。坚持了几年,身体好转后又放弃了。随着年龄的增长,小毛病不断,我又捡了起来。早晚在阳台上做做,效果不错。先泡一大杯放有茶叶、生姜、大枣(或者枸杞)、菊花(或者干玫瑰花)、百合水(有时候也放一勺红糖或者是蜂蜜),温度合适的时候喝下去。再开始锻炼。水是运输能量的要素,加上了各种食材泡的水要比白开水的营养价值高。气推血走,循环全身。

合理膳食必不可少

关于怎么吃喝才健康,相信每个人都有自己的好方法,好习惯。我和老公退休后每天都是两餐。上午九点钟和下午三四点钟。少油少盐,荤素搭配,七八分饱。另外,每年去旅游几次也是必要的。

总之,要健康快乐地过好第二春,关键靠自己。好心情不是天生的,要靠自己和家人共同营造。 文/琴韵

养生大讲堂 营养师姜丹陪您选购保健品



本期讲师
姜丹

● 科普专栏作者
● 大连营养师俱乐部讲师
● 食品科学硕士
● 国家二级营养师

近期,“神医刘洪斌”的新闻刷爆网络,这位假冒的中医“专家”频繁出现在电视广告中推销保健品,夸大宣传的广告让人眼花缭乱。

除此之外微信朋友圈也是虚假养生信息的重灾区,很多的文章之间是矛盾的,今天有文章说吃了某种食物对身体有好处,明天又说这种食物不能吃,对健康有害,弄得人们无所适从。一时间缺乏营养知识的人真的很难去分辨真假。而且这样的文章都措辞严厉,经常会用一些字眼去吸引眼球,比如:请火速转走、十万火急,这个东西千万不能吃、吃了这种东西就能长寿等,甚至还用一些长寿老人作为噱头来宣传。这类的字眼一定会引起人们的关注,也促使人们在朋友圈里转发。

那么,作为普通的消费者,应该如何正确看待保健品的功效,甄别虚假宣传呢?如何进行正确的选购与合理服用? 8月18日,让国家级营养师姜丹陪您挑选您真正需要的保健品。

上课时间:2017年8月18日(周五)09:30~11:00

上课地址:大连晚报社四楼

题目:“警惕朋友圈养生谣言 正确选择滋补品”

报名方式:关注“老友大连盟”,发送“养生 姓名 联系方式”或通过晚报养生微信群报名。

场地有限,仅限前50名。

健康提醒



保健品不能代替药物

很多保健品销售人员都会把自己的产品吹得天花乱坠,诸如包治百病、无副作用、可以替代药物等等。一些老人对此深信不疑,把保健品直接当成了药物,导致疾病得不到及时有效的治疗。

国家二级营养师姜丹表示,当身体出现不适的时候,首先要去正规医院检查治疗。如果处于亚健康状态,或者疾病的预防或治疗与营养治疗相关,也需要在专业营养医师的指导下选择正确的保健品,不能盲目听从销售人员的建议。

保健品不能当饭吃

一些人认为自己岁数大了,身体机能大不如前,要吃保健品补补身体。而市场上保健品品种繁多,服用一圈下来每天要吃一大把。更有甚者,用保健品替代部分食物,认为保健品没有副作用,吸收好。其实大量地摄入保健品是有风险的,一些营养素摄入过量会在体内蓄积,时间久了可能出现中毒反应,而且过量的保健品在代谢过程中会加重肝肾的负担。相比而言,食物不仅营养全面,还更安全便宜。 本组稿件采写 青果



扫码关注老友大连盟

参与方式:投稿并附上本人精神抖擞的生活照一张。

字数要求:800字左右。

投稿方式:1,关注老友大连盟,并将文图发送到公众号上;2,发送邮件至 dlwbzqg@126.com。

活动奖品:十位健康达人将分十期刊登在大连晚报“健康达人秀”栏目上,此外还将获得价值118元多功能带座购物车,没有被选上健康达人的朋友将获得纪念奖马克杯一个。本活动奖品全部由陈李济舒筋健腰丸提供。



养生群管理员微信
进群请扫码