

坚持冬泳20余年 86岁老人身体棒

长寿之道

今年86岁的闫如一坚持冬泳20多年,谈起自己的养生之道,老人表示,除了游泳,心态好、生活规律、饮食清淡都是非常重要的。知足、平和、感恩都写在了闫如一慈祥的脸上。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 王路欣

一年365天游泳不间断,60多岁开始接触冬泳

11月15日一早,家住潍城区松园子小区的闫如一,像往常一样准备好自己的游泳装备去冬泳。今年86岁的闫如一虽然头发花白,但精神矍铄,笑起来眼睛就会眯成一条缝,让人感到十分亲切。“天天游,一年365天从不间断,我有时去室内游泳馆,有时到室外游。”闫如一说。

据了解,每年立冬,他都会去冬泳,风雨无阻。在游泳前做准备活动时或游完上岸后,经常有市民问闫如一的年龄。“去年,当我说自己85岁的时候,他们都不敢相信。”闫如一说,他觉得长期冬泳是自己身体好的原因之一,冬泳可以增强心肌收缩力,加速血液循环,促进身体各系统功能向好的方面发展,特别是能减少生病,心态也越来越好,一天都不会感到疲倦。

谈起与冬泳结缘,闫如一坦言,他从年轻时就非常喜欢游泳,但是接触冬泳这项运动是在60多岁的时候,一开始也担心自己受不了,在冬天,用冷水洗脸都十分刺激,况且还要裸露身体在寒冷彻骨的水中畅游,没有充分的吃苦精神和顽强的毅力是很难做到的。俗话说,万事开头难。只要坚持下来,心里自然会产生无畏、乐观、自信的心态。闫如一这一坚持就是20多年,并且成为了习惯。

除了自己冬泳,闫如一还教授其他人冬泳的诀窍。“长期冬泳,我也总结了一些经验,比如冬泳是必须遵循循序渐进的方式进行的。”闫如一说,可以从秋末开始进入冬泳的适应和锻炼性的练习,平时加大如跑步和拉伸、呼吸方面的锻炼,让身体慢慢适应逐渐降温的天气和水温。



闫如一在冬泳前做好充分的准备活动。

鸡蛋和小米粥是每天必备的

谈起闫如一的长寿秘诀,他的老伴、今年86岁的唐桂兰表示,除了冬泳,闫如一心态非常好,饮食也非常清淡,以青菜为主,最喜欢吃的是山药和地瓜,偶尔会吃一些瘦肉。一个鸡蛋、一碗小米粥是老两口每天的“必备”,这种习惯已经持续了几十年了。“年纪大了,牙口也不是特别好了,比较硬的肉或者不好咬的菜,我都会多煮或者多炖一下,老伴也会吃得多一些。”唐桂兰说。

除了心态好,饮食清淡,闫如一的生活也很规律,每天晚上9时多睡觉,早上5时起床。每天吃完早饭和晚饭,老两口都会沿着白浪河沿岸跑步。

唐桂兰还告诉记者,他们一共有三个孩子,孩子们也经常来看他们,陪他们聊天,她觉得儿女孝顺也是老伴心情好的原因之一。“我觉得好的心态和自律的生活十分重要,特别是有冬泳这一个爱好,并能坚持下去,才能有个好身体。”闫如一对记者说。

老年“糖友”冬季养生要讲究

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

现在已是初冬季节,天气逐渐变冷,昼夜温差大。老年人由于自身生理机能的退化,相比年轻人更容易染病。再加上糖尿病带来的影响,老年糖尿病患者在冬季更应该注重养生。那么,饮食和日常生活需要注意什么?11月17日,记者联系到了阳光融和医院临床营养科主任杜慧真。

杜慧真表示,老年糖尿病患者要想控制好血糖,除了规律服药外,饮食调理也非常重要。首先要注意适当忌口,三餐要规律,注意营养均衡,饮食清淡。平时可以多吃一些绿叶蔬菜、粗粮膳食和纤维含量高的食物。绿叶蔬菜中,比如生菜、苦菊、油菜、芹菜。粗粮方面可以选择高粱米、玉米、荞麦。膳食纤维含量高的食物可选择谷类、杂粮、燕麦等。其次,要少吃含糖食物,宜低脂、低胆固醇饮食。避免吃糖果及一些含糖高的水果,且在做菜时不要勾芡,少吃油、盐和肉类,避免进食肝、鱼子等含胆固醇高的食物,因为热能摄入要注意与体力活动平衡,以防引起肥胖,影响血糖。建议常吃奶类、豆类及其制品,特别是老年人的胃肠功能比较弱,有糖尿病的老年人平时的食物应以柔软、易消化的食物

为主。

“老年糖尿病患者还要避免受伤,注意保暖。”杜慧真提醒,老年人患上糖尿病之后,要避免各种损伤,如果造成开放性伤口一般不易愈合,并且还有较高的感染风险,因此,出行方面要加强注意。现在天气逐渐变冷,老年人出行或者在家中时,要选择合适的衣服,穿得不要太多也不要太少。因为衣物过多可能会影响到皮肤的透气,而太过单薄的衣物又会使老年人受寒,并且影响局部的循环功能,这些同样会诱发感染,甚至导致糖尿病足。

另外,不管年龄多大,锻炼是有益身心健康的好事,尤其是老年糖尿病患者,适当锻炼能够促进新陈代谢、加速血液循环、增强身体的免疫能力。但是到了冬季,老年人锻炼需谨慎,冬天的清晨是一天中温度最低的时刻,若进行户外锻炼会让血管一张一缩,增加健康的风险。杜慧真建议,老年糖尿病患者晨练时间不能太早,至少等太阳出来之后。

保健有方

潍坊恒通物流有限公司
 专线直达 天天往返
无锡 常州 苏州
 电话:8902218 15269619168 地址:机场路鑫汇物流园, A1-A6号库

潍坊大润物流有限公司
潍坊 浙江全境
 宁波 杭州 嘉兴 余姚 慈溪 义乌 台州 温州 舟山 湖州 绍兴 金华 衢州
 电话:13853693650 13336369368 8916961
 地址:潍城区东风西街传化公路港内L214-L222、L238-L244库

潍坊广通宏业物流有限公司
广西 贵州 云南专线
 潍坊电话:15864580002 青州电话:15864580007
 潍坊地址:潍城区东风西街传化公路港内L2库1-20号 青州地址:青州鸿德物流园内G库1-3号

精品物流专版
15853691935

分类广告
 订版电话:8888315 13953667072
 家政/开锁/医疗/回收 商务/房产/婚介/招聘
 高价回收家具家电18764719138 高收茅台五粮液卡13562611919
 提示:请交易双方妥善查验对方相关有效手续及证件,本刊信息不作为承担法律责任的依据。

潍坊幸福佳缘大型婚恋公司
 电话:8731886 微信:15689225798
 男25开公司28硕士军官31硕士生32公务员车房
 男38集团总裁38大学教授44机关58机关房
 女22文职23幼师27硕士生漂亮29教师
 30开公司女33电商38事业单位48开加工厂
潍坊爱之约大型婚介公司
 电话:15306363568 微信:13258066758
 男54.62公务员、65.68公务员、58.57事业、32优33事业
 男46.42.39老板、46.48事业54.58老板、30.32公务员
 女32.33.36事业、39.40.42老板、51.54.56老板
 女41开公司36.38.39.42事业31.30.29.28独生女事业

出租 出售
 四楼带电梯1167.95平方米,低价面议,可做办公、培训、展厅、仓储等商用。可分割两部分出租。位于潍坊火车站东临北方茶都11号楼。
电话:13905366207

奥翔海参会员部,特推出凭退休证免费试吃海参活动,会员卡免费办理,外地会员可邮寄上门。
领取地址:潍坊市经开区玄武东街与乐川街宏安大厦811室
咨询热线:186 6014 0084 (微信同号)