

运动处方 所谓适度锻炼，就是每周消耗 2000 千卡热量的体育锻炼，即相当于打 2~3 小时的乒乓球；或每个人每天都能累积相当于半小时温和运动的活动量，如下公共汽车后快走 15 分钟回家，再做 20 分钟的其他体力活动就够了。

编辑◎吕岩萍 ■ 多元健身房 · duoyuanjianshenfang

[时尚先锋] ■ 文●王占清

引吭高歌健

人到晚年重养生，我的养生经是唱歌、唱戏、常散步。

离休后，我每天早晨都到附近的公园去晨练。一进公园，我首先喊的是过去在军队出操时的口令，接着就唱歌唱戏。我唱的歌有上世纪三四十年代的进步歌曲，也有解放前的革命歌曲；唱的戏有旧京剧，也有样板戏。

唱歌唱戏已成了我多年的爱好，也成了我健身的重要方法。我切身体会到一经喊唱，精神大振，感到立刻焕发了青春，又回到了年轻的状态，朝气蓬勃，心情非常好。没有亲身经历是体会不到的。我爱唱儿歌，在我唱《卖报歌》的时候，就好像又回到了解放前，我在北京街头卖报的情形，天真烂漫、无拘无束。

我会唱的歌有三百多首，基本上可以做到看到什么唱什么，什么季节唱什么歌。比如，去年庆祝长征胜利七十周年的时候，我就常唱《十送红军》和《长征》等歌曲。每年“九·一八”的时候，我就唱《松花江上》、《黄河大合唱》等歌曲。

这些革命歌曲不仅给周围的年轻人上了一堂很好的政治课，提醒人们不要忘记当年日本军国主义侵略我国的悲惨历史，以及有多少革命前辈，为了争取我们今天的幸福生活抛头颅洒热血的感人事迹，而且高唱这些歌曲和戏剧，对我的身心健康也有莫大的好处。我原来身体很不好，四五种慢性病缠身，单位领导不得不照顾我，让我提前离休。由于我多年来坚持唱歌唱戏，很多病在不知不觉间就好了，如今我已把唱歌唱戏当作健身养生的良药。

为什么唱歌唱戏能健身治病呢？现代医学证明，音乐的速度、旋律、节奏，可调节生命的节律，影响人的生理。唱歌唱戏能使人的精神放松，加快吐故纳新，促进新陈代谢，对五脏六腑、气血运行大有好处，久而



久之，慢性病就会消退，身体自然就会好起来。我的身体由弱到强，由多病到健壮，充分说明了唱歌的好处。

这是我多年养生的最大体会，这么做着试试看，你也会受益的。

征 稿 启 事

“多元健身房”中的“时尚先锋”栏目，主要选登的是中老年朋友中时尚人士的时尚运动方式，如果您是一个热爱生活、懂得生活，希望更好地享受生活的人，欢迎您加入到我们这个栏目中来，这里将为您提供一个展示与交流的平台。您有什么好玩、好乐的健身养生方式，愉悦了自己的身心，我们欣赏您；有利于广大中老年朋友的全民健康，我们会更加敬佩您。您的稿件可长可短，您的方法可繁可简，只要参与了，就会在这里收获到信心与快乐！

◆ **偏方大全** ◆ 补肾纳气方：用胡桃仁 15 个捣碎，加大米 60 克煮为稀粥，可补肾纳气，润肠通便，适用于肾亏便结，腰酸气喘，尿路结石等。