

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。

[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,适用于肾亏便秘,腰酸气喘,尿路结石等。