

# 曾患重病 术后十年坚持练太极拳 “收获了健康和内心的宁静”

每天早上7时30分到10时之间,在百鸟公园,准能看见一群老年人在这里打太极。其中有这样一位老人,他每天坚持打太极拳2小时,10年如一日从未间断,他就是皇姑区紫荆花西社区的孙景发大爷。



## 健康老人档案

姓名:孙景发  
性别:男  
年龄:70岁  
所在社区:沈阳市皇姑区紫荆花西社区  
健康宣言:太极拳带来的不仅是健康的身体,还有内心的宁静和快乐。

## 曾患重病 术后坚持不懈锻炼身体

见到孙大爷时,他刚练完太极拳回来,虽然已70岁,但依然精神矍铄,身手矫健。孙大爷告诉记者,自己现在身体这么好,完全得益于多年来坚持不懈地练习太极拳。

“之前每天早上7点半就自己骑着电动车去公园。后来孩子担心安全,我就步行去了。”孙大爷说,他刚开始是自学太极拳、八段锦,并买来相关书籍,一边学习理论知识,

一边对照光盘逐个动作练习。学习和熟练太极拳的动作,不是一朝一夕的事,需要反复学、练、悟才能掌握。每天早晨,他利用晨练的时间,一练就是两个小时,已经坚持了十来年。

“看不出来吧,其实我之前做过大手术,手术之后要吃12种药维持,通过慢慢打太极现在什么药也不用吃了。”孙大爷笑着说。

## 传统文化太极拳 蕴含生活大智慧

“刚学太极拳时,真是累得不行啊!我慢慢地找到了一些门道,习惯了这样的锻炼方式,身体状态也越来越好了。”孙大爷说,现在自己已经离不开太极拳,“咱们博大精深的传统文化瑰宝,太有魅力了。”

“太极拳带给我的惊喜,不仅是身体的健康,也使我收获了内心的宁静和快乐。”孙大爷告诉记者,“自己并没有什么长寿秘诀。主要是心态好,没有不良嗜好,喜欢运动。即便身处逆境,也要从容面对,这也许就是长年打太极拳带来的生活智慧吧。”

作为伴侣及拳友,孙大爷的爱人也十分为他骄傲,现在夫妻俩一起打太极拳,进步都非常明显。“看到我练了下来,老伴也加入了进来,因为共同的爱好多了相处时间,家庭也更和睦了。”孙大爷说。

关于练习太极拳之路会走到哪里?孙大爷爽快地做了回答,“如今生活好了,没有负担,只要能动,我就一直练下去。现在,又像回到了上学的日子,我很喜欢。”对于孙大爷来说,世界依旧充满魅力,等待着他探索下去。

辽沈晚报记者 赵燕



## 健康贴士

### 冬天肉吃多了 喝茶真的能“刮油”吗?

冬季进补养生,不少人喜欢涮火锅、吃烤肉,天冷了补些牛羊肉是不错的暖冬选择,但吃多了又感觉油腻,还担心发胖。最近,年轻人就迷上了喝茶“刮油”。市民张女士告诉记者,一般吃过火锅后会喝一杯茶,能解腻,而且感觉能减肥,不一会儿就不撑了,甚至很快又饿了。喝茶之后的这些感受,让不少人认同喝茶能够“刮油”。但事实上,真是如此吗?

“如果想通过喝茶来减少脂肪的摄入或是加快脂肪的排出,这是不现实的。”东南大学附属中大医院临床营养科主任医师金晖告诉记者,茶当中的成分如茶碱,确实有抑制脂肪酶的作用,但作用非常有限;包括绿茶也有利尿的作用,多上几次厕所后也可能出现排水掉秤的错觉。总体来说,喝茶是达不到“刮油”甚至减脂的效果。

既然喝茶“刮油”并不现实,那喝茶后饿得很快,有种脂肪被带走的感觉,到底是怎么来的呢?

金晖介绍,茶叶中含有咖啡因、茶碱和可可碱等成分,能够刺激胃酸分泌,加快胃肠蠕动,这就有助于食物消化,从而产生消脂解腻或饿得更快的感觉。另外,茶多酚可刺激神经兴奋性,从内分泌角度来说,交感兴奋后胃肠道蠕动也会增加。我们简单点理解就是,喝茶可以促进消化,但不能改变脂肪被吸收以及囤积在体内的结果。“从营养学的角度来说,想要多吃不胖,只能通过运动等方式消耗掉摄入的热量。一般来说,冬天人的运动量会减少,饮食上就更应该保持均衡。”

虽然单靠喝茶不足以实现减肥,但专家表示,日常饮茶相比于喝含糖、酒精等饮品,依旧是有助于控制体重的健康选择。茶水当中含有维生素、矿物质等营养素,其中茶多酚,还具有抗氧化、抗炎症的效果。

需要提醒的是,茶的类型很多,如红茶、绿茶、黑茶等,作用各有区别,每个人对茶的敏感度不一样,因此不建议大家喝浓茶,尤其是儿童、孕妇、老年人以及有胃肠道基础疾病的人群;也更推荐大家饭后适量饮茶。另外,服药的人群饮茶需注意,比如服用铁剂,就可能和茶中的酸剂形成螯合物,从而影响药物吸收。

据扬子晚报

## 擅长民族舞 远离油炸食品

# “老年人追求的就是健康生活”



## 健康老人档案

姓名:郑碧云  
性别:女  
年龄:74岁  
所在社区:沈阳市皇姑区武功山社区  
健康宣言:时代变好了,生活越来越滋润,追求健康,注意保养。

伴随着欢快的音乐,绽放优美的舞姿……在沈阳市皇姑区武功山社区,一群平均年龄70多岁的阿姨正在练功房里练习跳舞。

现在,老年人生活正变得更加丰富多彩,郑碧云阿姨就是其中的典型代表。她充满了活力和激情,展现出了对生活的热爱和积极向上的态度。

## 舞蹈已成为她生活的一部分

今年74岁的郑阿姨气质优雅,充满活力。她热爱跳舞,擅长民族舞,是武功山社区舞蹈队的核心成员。她将舞蹈视为生活中非常重要的一部分,把大量的时间和精力都投入到舞蹈队的训练和演出中。

郑阿姨每天都会跟舞蹈队的队员们在武功山社区活动室跳起欢快的舞蹈,她的舞姿熟练优美,充满了自信和魅力。“跳舞不仅让我保持

了健康的身体,还让我结交了许多志同道合的朋友。”郑阿姨说。

“我们几人天天在一起练舞,一有活动肯定会参加,主要是大家在一起开心。”在郑阿姨的带领下,社区舞蹈队的队员们都把跳舞当成了生活中重要的一部分,她们经常参加各类舞蹈演出,为社区的文化生活增添了一道亮丽的风景。

## 拒绝油炸食品 养成健康生活习惯

除了热爱跳舞,郑阿姨的另一个养生秘诀就是养成健康的生活习惯。“我从来不吃油炸食品,也不喝碳酸饮料,家里人我也不允许喝。”郑阿姨告诉记者,保持清淡的饮食习惯,是维持健康的重要手段。

郑阿姨还遵循自然规律,坚持早睡早起。“现在生活富足了,我们老年人追求的就是健康生活,我还是相信顺应自然规律比较养生,晚上10点之前睡,早上5点起来。”郑阿姨补充,“自认为生活方式还是很健康的,每年体检都没有什么问题,各项指标都正常。”

在日常生活中,郑阿姨还很善于交际,与社区的老邻居们保持着良好的关系。他们谈笑风生,彼此间分享着生活的点滴,为彼此加油打气。

“经济条件越来越好,生活也越来越滋润,我们老年人更要健康的活着,注意保养,培养正能量。”在郑阿姨的身上,看到了社区老年人生活的健康多彩。她用热爱和激情点燃了自己的人生,用行动告诉我们如何用热情和积极的态度面对生活,老年人也可以拥有充满活力和快乐的生活。

辽沈晚报记者 赵燕