

坊间名人

刘清敏讲述养生之道

YMG全媒体记者 何晓波 摄影报道

在退休后的20年时光里，刘清敏老人翻阅大量书刊，对老年人生活状态进行深入思考与总结，并在自身的不断实践中摸索出一套“养生经”。不知不觉中，刘清敏成了老年人圈子里的名人，很多人碰到养生活题都愿意找他聊一聊。

年近80岁，精神矍铄，步履稳健，从开发区辗转乘坐公交车到芝罘区也丝毫未见疲态——这是记者见到刘清敏老人的第一印象。思维敏捷，谈吐清晰，谈起养生之道侃侃而谈，自有一番独到见解，这是记者与刘清敏老人深入交流后的第二印象。

重阳节又叫老人节，刘清敏很愿意将自己的心得与更多的老年朋友分享，他说：“仅2022年，全国60岁及以上人口便增长1268万。老年人群体庞大，受困惑的问题也很多，老龄化愈演愈烈，我愿意用自己的所思所学，为社会、为我们这些老年人做点什么。”

健康饮食有学问 盲目进补莫轻信

俗话说“民以食为天”，在刘清敏的养生清单里，饮食排在首位。“注重饮食，并不意味着就是进补。当前的认知误区是过度相信‘山珍海味’和所谓的保健品。”刘清敏说。

关于“吃”的学问，刘清敏总结为“四吃”：吃“杂”，吃“鲜”，吃“色”，吃“匀”，养成良好的饮食习惯，是保持健康的关键。

吃“杂”，即坚持食物的多样性。刘清敏说：“不同的食物含有不同的营养成分，可以满足和丰富自己身体的营养需求。”他建议：日常主食除了面粉、玉米、大米、薯类外，还要多吃杂粮；蔬菜、水果、肉、蛋、奶都要适量食用。同时，应该适量食用一些坚果，补充优质脂肪、蛋白质和维生素。

吃“鲜”，是指食物要新鲜。“只有食物新鲜，营养才会好，才不会致病。”刘清敏认为，有的老年人从苦日子中走过来，对于一些过夜剩饭剩菜、过期变质或者不适合老年人食用的刺激性食物，依然不舍得丢弃，殊不知“病从口入”，食物只有新鲜，老年人才能真正享受“口福”，且不易患病。

日常作息要规律 定期体检不能少

人的基本生活不外乎“吃喝拉撒”，解决了吃喝的基本要求，剩下的主要就在“规律”二字上。

“常言说‘食补不如觉补’，这不是说食补不重要，而是说睡眠对老人养生也很重要。”刘清敏认为，“老人要保持规律的睡眠，最好晚上10点左右入睡，早上6点左右起床。起床最佳的感觉是‘自然醒’，下床不能急，要在床上稍微活动一下再起身。起床后别忘喝一杯温开水，以稀释血液。中午要坚持睡个把小时，凝神静气，俗话说‘中午不睡，下午崩溃，中午午睡，大脑年轻好几岁’。”

在合理睡眠时间的基础上，睡眠质量也尤为重要，刘清敏建议睡前泡脚，“天天洗脚，胜过吃药”。此外，老年人在睡前尽量不玩手机，绝不做老年“低头族”，一方面保护视力，另一方面利于平静心情，安心入眠。

除了睡眠外，不少老人有大小便方面的问题。刘清敏建议，老年朋友在规律作息、均衡饮食的基础上要多喝水，多吃富含膳食纤维的粗粮和水果。要坚持适当运动，经常按按腹部，做做提肛，促进胃肠蠕动，避免久站、



刘清敏老人在健身



读报

回归家庭展新生 老有所为不抑郁

社会在进步，人的思想也一直在丰富，老年人的生活绝不仅仅是解决基本的生存需求，心理和心态在养老养生上的作用越来越显著。近年来，老年人抑郁症的发病率有上升的趋势，已逐渐成为一个社会问题。多年来，刘清敏早已敏锐地观察到这一点，并有着自己的认识。

“退休后，一个人的前段工作状态终结了，但这并不是生活的终结，甚至可以说这才是新生活的开始。”刘清敏说，“放下工作的担子，我们才可以真正回归家庭，回归社会，回归想要的生活。”

退休后，刘清敏的生活始终是充实的。平日里，他跟老伴儿一起洗衣做饭，帮子女接送孩子，每逢亲属生日、婚嫁等重大活动，他都应邀参加，一年一次家庭会议，制定家风家规……“家里打水、保洁、维修等杂活我主动承担，我家虽然没有豪华装饰，但始终保持整洁和谐。”刘清敏笑言，“从小看着长大的外孙明年就大学毕业了，我也很有成就感。”

然而，回归家庭并不意味着要“窝”在家里，“退休了也应该出去走走，广泛接触社会各界人士，寻找社交支持，这就需要做到放下架子、摆正心态、虚心诚恳，真正过老百姓的生活。”他建议老年朋友不仅要巩固好老朋友，还要结交新朋友，思想上取长补短，生活上互相关照。“聊天是心灵最好的良药。”刘清敏说，“不仅要跟老年人交友，还要跟青少年多聊聊，有了童心，会觉得活得更年轻。”

跟亲友一起参加活动，让刘清敏倍感活力。他说，他和老伴儿一起去看烟台金沙滩马拉松比赛，感受到参与者的活力与激情，还和外孙一起冒雨参加中国烟台第五届放鱼节公益活动，乐在其中。他说：“通过这类社交活动，看到了烟台的巨大变化，感受到了时代的气

息。”对于亲友间婚丧嫁娶活动，刘清敏也都热心参与，“通过这些活动，缓解了焦虑等不良情绪，还能降低患阿尔兹海默病的风险，减轻压力，提高社会认知力，延长寿命。”

所谓“国事家事天下事，事事关心”，刘清敏通过媒体及时了解国内外大事、时刻关注百姓民生，这些也是他的“养生秘诀”。刘清敏家中订阅了四份报纸，《烟台晚报》更是每日必读，还经常购买书籍。“读万卷书，行万里路。”刘清敏说，“人活着就是个精气神，只要精神不空虚，充满正能量，生活就有信心。”多年来，刘清敏坚持天天听，天天看，天天读，天天学，有时甚至忘了吃饭，“老人读书看报，听广播，看电视，可以修身养性，乐在其中。”

闲暇时，刘清敏还喜欢外出运动放松。“运动能增强体质，提高免疫力，但是一定要注意选择适合自己的运动方式。”刘清敏说，他的运动方式不局限于在附近广场散步、慢跑，而是喜欢前往不同的城区和大街小巷，亲身感受城市和人文的变化。“有的老年朋友喜欢给自己定一个较高的运动目标，我感觉没有必要，老人运动要以适度、适量为主，穿着适合运动的服装和鞋子，避免扭伤和摔倒。若身体感觉不适，一定要及时停止运动，天气不好可在家里做适当运动，有危险的地方不要去。”刘清敏提醒。

和谐家庭、热爱交友、适度运动，让刘清敏更加热爱生活，乘坐公交车遇到没有零钱的乘客，他会主动帮忙付费；外地游客迷路了，他会热心领路；虽然已过古稀之年，但他却为更需要的人让座……

与刘清敏交流，让记者觉得他不像一位老人，而是一个能够谈天说地、一起谈谈年轻人爱好的“大男生”。

感受幸福在当下 垂老病死化身外

“其实，老年人想得最多的，也是多数人都不愿说的，就是关于死亡的话题。”当刘清敏主动谈起这个话题时，记者也有些意外。

“多数人都怕死，也包括我自己，但是越害怕死亡，就越对健康不利。”刘清敏认为，“生老病死是不可抗拒的，就如春夏秋冬、日出日落、花开花谢，一切应该顺其自然，生则乐生，死则乐死。我们不应该为此恐惧焦虑，想通了这些，才会正确面对生活，享受当下。”

刘清敏说，他趁身体和精神状态良好，已经提前写好了遗嘱。其实遗嘱最主要的内容并不是财产分配，而是他希望把干事立业、为人处世的道理以文字形式传承给后人，这些精神财富虽无形

却更有价值。刘清敏说，他现在无任何后顾之忧，轻松地安享晚年生活。

“不管是什么身份退休的，领导干部也好，普通工人也好，都应该洁身自好，严格规范自己的言行，强化自我约束，不断净化社交圈，不给党和政府添乱。”刘清敏说，“我退休以来，市、区两级退役军人事务局、东山街道办事处、辛庄社区居委会、原单位的工作人员经常登门走访慰问我，关心我这样一位退休老人的生活和健康。在感激之余我想，作为老年人更应学会养生，过一个快乐健康的晚年。”

以上这些是刘清敏对所有老人的诚恳建议。采访完毕，记者忽然觉得，也许正是这种社会责任感和助人利他的精神，才是老人健康长寿的终级秘诀。

人物简介
刘清敏，山东招远人，大本学历。1966年入党，第一批“光荣在党50年”纪念章获得者。1968年入伍，历任战士、班长、排长、连政治指导员，军机关正营职干事、副处长、处长。

1985年转业至原烟台市邮电局，先后在纪委、人事部门任职。历经邮电分家、电信重组的企业改制后，在烟台联通党群部门任职，高级政工师。

在职期间，先后被烟台市委、市政府评为“全市精神文明建设先进工作者”和“全市优秀企业政治工作者”，入选国务院军转办《延伸的长城·中国转业军官风采》一书。