

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



刘清敏老人在健身



读报

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,很多人碰到养生话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。

吃“色”,就是要食用不同颜色的食物。红、黄、绿、白、紫、黑……不同颜色的食物含有不同的营养成分,适量食用能让营养补充得更全面。

吃“匀”,则是保持日常饮食的均衡。坚持规律饮食,早吃好,午吃饱,晚吃少,尽量不要吃夜宵。饮食不宜过饱,达到七八成饱即可。饮食要尽量做到少油、少盐、少糖、少添加剂,还要少食酸、辣、冻、硬和腌制、煎炸、烧烤和膨化食品。养成一日三餐、按时吃饭的好习惯,要坐着吃,戒掉站着吃、蹲着吃的坏习惯。此外,平时要戒烟限酒,忌浓茶,注意口腔卫生和牙齿健康。

“只要保持健康的饮食习惯,人体需要的营养已经够用了,过度进补完全没有意义。”刘清敏提醒老年朋友,“不要轻信各种老年保健品的忽悠和诈骗,别被不良商家的小恩小惠所吸引。管好‘保命钱’,守住‘钱袋子’,把钱用在刀刃上。在互联网世界里,老年人是弱势群体,有些活动如果拿不准,不妨听听子女的意见,要相信他们的警惕性和识别能力。不要跟孩子两个心眼儿,擦亮眼睛,严防上当。”

## 日常作息要规律 定期体检不能少

人的基本生活不外乎“吃喝拉撒睡”,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,“天天泡脚,胜过吃药”。此外,老年人在睡前尽量不玩手机,绝不做强老年“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、

久坐、久卧。养成定时排便的好习惯,切忌排便时玩手机、看报刊。如果被大小便问题困扰,不妨补充一些有质量保障的益生菌,但食用时间不宜过长。要少用泻药,以免产生依赖性。在日常生活中,老年朋友还可以常吃洋葱、韭菜、大蒜、蒲公英嫩叶和生姜等,利于保持肠道通畅。

尽管良好的生活习惯对健康大有裨益,但不可能完全规避疾病的发生,这时防微杜渐的卫生和体检习惯就显得格外重要。“过去的三年多,我很庆幸自己从没‘阳’过。平日出门必须戴口罩,坚持勤洗手,室内常通风,外出少聚集,使用专用碗筷和水杯,经常晒太阳晒被褥。”刘清敏讲述,“这种习惯应该终生坚持、自觉坚持,不仅能预防病毒,而且对流感和传染性疾病预防,适合自己的疫苗应打尽打。”

此外,刘清敏还着重指出体检的重要性。他认为:“老年人一定要定期查体,及时发现癌症等重大疾病隐患。无病更好,有病早防、早治,一旦发现问题,不能慌乱,理性面对病情,积极配合医生,以良好的心态去战胜病魔。”

## 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,制定家规家风……“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灘马拉松比赛,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,而是他希望把干事创业、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极秘诀。

## 人物简介

刘清敏,山东招远人,本科学历。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。