



## 母亲节将至,听听不同年龄、不同职业妈妈们的健康心经—— 健康,是母亲最大的财富

□本报记者 高文婷

5月12日是母亲节,许多人已在筹划送些什么以表达对母亲的爱。健康专家表示,无论送什么,唯有母亲的身体健康才是最重要的。近日,记者采访了5位出生在不同年代的母亲,她们对健康有哪些独特的看法和心得?让我们一起来听听吧!



68岁的魏秀兰



50岁的陈静



27岁的徐静

### 追逐梦想,让女人更阳光

说话干脆利索、走路风风火火、穿着时尚高雅……昨天记者见到家住市工业路赵玺庄的魏秀兰,不是她自我介绍,让人很难想到她今年已经68岁了。

1995年,魏秀兰从南阳商贸大厦退休,一向不甘寂寞、追逐梦想的她随即参加了南阳老干部活动中心组建的老年时装队,多次参加省市模特大赛;2006年,对诗词情有独钟的她还到老干部大学诗词班学习,参加南阳诗词

学会、楹联学会。她说,通过学习感觉身体好了,心情也好了,还结交了很多知心朋友。

谈及自己的健康体会,她说如今除了心脏有点问题外,身体其他方面都很正常。这主要源于自己对生活的不懈追求,在追求中让身心得到愉悦,收获了健康。平时她还注意养生保健,吃喝有规律,粗茶淡饭,喝白开水,从来不喝饮料,不吃保健品。家庭和睦,子女孝顺,也让她倍感幸福快乐。

### 心灵健康,让女人更自我

陈静今年50岁,是南阳丽都花园民族饭店董事长、总经理。陈静告诉记者,自己的健康状况通过善、美、行保持良好,平时生活没有时间刻意去做保健。

陈静说,自己用爱心做事、用感恩的心做人,用爱和感恩回报社会,会让自己身心健康。她不但一直致力于企业的发展壮大,更时常关注着身边和周围需要帮助的人,多年来,自己经常帮助正在成长的贫困生和孤儿,捐款捐物外,还常常关心贫困孩子们

的实际生活和学习,切实地关爱关注着他们,也被难以数计的学生、孤儿称为“妈妈”。她说,健康的心灵非常重要,它可以让人的生命和精神得到升华。而现在有些人患得患失,达不到目标就会痛苦、失落等。她建议,现代社会的母亲想要拥有健康的身体,关键是要有一颗“爱心、感恩的心”,要做到“无私、无我”。把别人的好和痛苦,视为自己的好和痛苦,做到自利、利他。心灵健康了,身体就自然健康了。

### 健康自信,让女人更漂亮

今年47岁的侯定国家住张衡路万事达广场,除了腰椎间盘突出有点问题外,身体其他方面都很健康。她注重每天的锻炼,不但保持着晨练的好习惯,晚上还到附近的美丽之都广场跳舞。她说,跳舞不仅健身减肥,还能释放压力,现在心情好了,人也变得自信多了。

侯定国说,其实保持健康年轻心态的最大秘诀是养成有规律的生活

习惯,坚持每天早睡早起,尽量不熬夜。充足的睡眠不但让她每天精力充沛,心情舒畅,还拥有了美丽容颜。出色的容貌与气质所带来的自信,是让女人保持身心健康的一大秘诀。

侯定国建议,爱美是女人的天性,女人即使到了40岁也应当一如既往地注重仪表与气质,有机会的话可以多光顾一下美容院,或者多逛商场为自己多买几身漂亮的衣服。

### 合理饮食,让女人更健康

今年36岁的李丽家住人民路,接受记者采访时她说:“以前总认为自己年轻,有抵抗力,生病了总是扛着从不上医院,甚至吃药都很少。在去年春节时,我患了甲亢腺瘤,当时很严重头疼得很厉害,睡不着觉。去医院后,医生建议我做手术,但当时正值春节,许多客人都来我家,不想在这个时

候做手术,想扛扛就过去了,后来在家人和医生的极力劝慰下,才选择手术。自从手术后,我对健康才有了新的看法。”

李丽说:“我现在的身体状况很好,平时非常注重饮食结构的搭配,合理饮食,并且主动为自己和家人买了保险,更加注重健康投资。”

### 注重保健,让健康更给力

徐静今年27岁,在市内一家事业单位上班。抱着9个月大的宝宝,温柔贤淑、典雅大方的徐静满脸的喜悦。徐静告诉记者,由于自己工作忙,压力也很大,但尽管如此,她也不会忘记家人和老公以及宝宝的身体健康,她们全家每年都会定期去医院进行体检,并购买各种保险,注重体育

锻炼,参与各种形式的健康讲座活动,学习很多保健知识,注重每天的保健和预防,把疾病扼杀在摇篮之中。

徐静建议,作为母亲,在工作之余也需要注重每一天的健康和保健,注意良好的生活方式,注意饮食,少熬夜,增加运动锻炼的时间,让各种疾病远离自己。⑨1

健康生活从这里开始

主编:张文俊 副主编:高文婷 创意:陈明黎 质检:周普

要买车找建行

## 提前实现新车梦!

龙卡信用卡 购车分期

龙卡分期

中国建设银行龙卡信用卡

买车等钱? 全款买车影响资金周转? 您需要龙卡信用卡购车分期付款, 在指定汽车品牌经销商购买家用汽车, 支付首付款后将剩余款项分成多个月偿还, 轻松理财, 购车无负担。

● 涵盖主流汽车品牌经销商 ● 不用办理抵押手续, 不影响异地二孩

● 合作汽车厂商贴息, 最优可享0手续费 ● 最长36个月还款期

详情请登录www.ccb.com, 点击“信用卡”查询“分期付款”/“购车分期”栏目。  
扫描二维码了解更多

**中国建设银行**  
China Construction Bank  
河南省分行

客户服务热线: 95533  
网址: www.ccb.com.cn  
手机银行网址: mccb.com