

健康生活:以舞为乐保健康

在日常生活中,能够寻找到快乐的人就可以在快乐中忘掉忧愁和烦恼,轻松度日,永享健康。目前,好多老年人积极以健康求乐为主,每天除了读书看报写文章、接送孩子、适当干点家务活外,好多都选择了跳舞。可以说,他们以舞为乐,蹦蹦跳跳,对身体健康十分有益。

跳舞是一项高雅的文化娱乐活动。一个舞者每当走进舞场时,他都会被那欢快的音乐所打动,被那张张笑脸所感

化,这里没有一个人是忧心忡忡、愁眉苦脸的。每当那些男男女女、老老少少、脚前脚后结伴涌进舞场,伴随着欢快、优美、健康的舞曲翩翩起舞时,一切烦恼便都会被抛到了九霄云外,有的只是彬彬有礼、相互观摩、相互欣赏的愉悦目光。那副轻松洒脱、悠然自得、心旷神怡的样子,仿佛使人进入了美妙的仙境。此时,感觉只有高兴在心头,没有忧愁在缠绕。这种高雅的文化活动,给大家的是愉悦,是享受。

跳舞是一种很好的健身运动。老年人随着年龄增大,不宜参加剧烈运动,但跳舞是一种适宜老年人的运动方式。一般情况下,舞厅里的舞和街头舞场里的舞运动量不大,强度适中,适合老年人参加。只要常年坚持,就可达到健体宽心的目的。有人曾经做过专门测试,跳一个小时的动作,从心到脑,从手到脚都在活动,老年人何乐而不为呢?

如果能安排些时间跳会儿舞,既可以减少消化不良,防止肥胖、高血压和动脉硬化等病症的发生,又可以促进身体各个部位的血液循环,加快新陈代谢,使全身各个器官得到充足的营养补充。由此可见,跳舞是项全身心的运动,从心到脑,从手到脚都在活动,老年人何乐而不为呢?

希望老年朋友们,在美好的夕阳时光里,能够以舞为乐,消忧解愁。如能坚持数年,必能收获诸多好处。

健康报

倒春寒注意增强免疫力

通常,人们将进入3月作为春天的开始。春季气候的最大的特点就是乍暖还寒;白天阳光和煦,让人有一种“暖风熏得游人醉”的感觉,早晚却寒气袭人,让人倍觉“春寒料峭”。由于天气转暖以后,人们身体的抗寒能力和抗病能力出现下降,会经受不住突然袭来的冷空气的刺激,直接影响呼吸黏膜的防御功能,全身的抗病能力整体下降,容易使人体植物神经中枢系统发生紊乱,导致调节功能减弱。因此,春季是流感、流脑、病毒性肝炎等多种疾病流行或复发的季节,同时,呼吸道疾病和心脑血管疾病患者也明显

增多,尤其是抵抗能力较低的老人和儿童。如不注意预防,“倒春寒”对人体的健康会造成一定的危害。在倒春寒来临的时候,增强免疫力,注意添衣保暖是非常重要的。

中医认为:牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功能。适用于中气下陷、气短体虚、筋骨酸软和贫血久病及面黄目眩之人食用。西医学认为,牛肉含有丰富的蛋白质、氨基酸,其组成比猪肉更接近人体需要,能提高机体抗病能力,对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血和修复组织等方面特别适宜。

健康网

春季养生宜养肝护眼

春季养肝是众所周知的生活常识,肝开窍于目,所以春季养肝护眼必不可少。那么在春季,怎样养肝护眼呢?

一、子时之前要睡觉中医认为,晚上11时开始血循环,这时候入睡,让“静卧血归肝”,就可以让血液回流肝脏解毒,“肝阴足可濡养双目”,自然眼睛就同时得到滋养。

二、应减少过度用眼春天护眼,首先要控制用眼时间,连续用眼1小时左右,就要休息15分钟。可以两掌轻捂双眼,全身肌肉尽量放松。然后按摩眼睛周围穴位,使眼内气血通畅,以达到消除睫状肌紧张或痉挛的目的。

三、多进行户外运动闲暇时间到郊外踏青视绿,登高望远,是消除眼疲劳的最好方法。特别是孩子们出外放风筝,可以将视线延

伸转移至高远处,自然调节眼肌,帮助放松。

四、食绿色食物养肝青色入肝经,所以绿色的食物可以对肝进行调养。专家指出,春天应避免高温、辛辣、油腻、大补类食物,需要长时间用眼的人群可多进食养肝护眼、滋补肝肾的食物,如动物肝脏、牛奶、豆制品、胡萝卜、红薯、菠菜、芹菜、橙子、草莓等。

五、要保持心情开朗中医认为,“肝在志为怒”,而“性喜条达(舒畅)主疏泄而恶抑郁”。在春天,人们较其他季节更容易激动,而情绪失控会进一步导致眼睛和肝脏受到伤害。所以在春天,需要让自己保持良好的心情。空闲时间多听悠扬的音乐,长发的女性可以把头发披散,多做梳头的动作,让自己情绪得到放松。

京华时报

初春保健记住六个字

初春时节,万物更新,春季的养生保健也会为一年的健康打下坚实基础。南京市中西医结合医院治未病科郭海英教授提醒各位老人,初春养生保健要记住六个字:春捂、养胃、护肝。

春捂:捂好背、腹、脚。初春时节,气温如果升幅不大就尽量少脱衣。得知冷空气即将到来,就提前增添衣物。春捂的重点在于背、腹、足底。背部保暖可预防

寒气损伤“阳脉之海”——督脉,减少感冒几率;腹部保暖有助于预防消化不良和寒性腹泻。此外,有句俗语叫“寒从脚下起”,脚下神经末梢丰富、敏感,做好足部保暖才能使身体真正地暖起来。

养胃:少酸增甜多喝粥。中医养生学认为:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”这是因为春季易出现脾胃虚弱之症,故饮食最好少食酸辣,稍微偏甜较为合适,比

如山药、百合、木耳等。而中医认为,粥类饮食最养脾胃,如果平时感觉胃脘隐痛,食欲不太好,容易口干咽燥,甚至形体消瘦,舌红少苔,那么不妨吃些山药百合大枣粥。山药具有补脾和胃之功能;百合清热润燥;大枣、薏苡仁健脾和胃,诸物合用有滋阴养胃、清热润燥的作用。如果因心情不好而引发胃部不适,建议吃些木耳炒肉片。黑木耳益胃滋阴、调理中气,

与猪瘦肉合用,可补益脾胃、调理中气。

护肝:晨起伸伸懒腰。春在五行属木,与肝相应,所以春季一定要重视护肝。除了远离烟酒,注意饮食之外,最简单易的就是伸懒腰。人体困乏的时候,气血循环缓慢,这时若舒展四肢,伸腰展腹,全身肌肉用力,并配以深呼吸,有吐故纳新、行气活血的作用。伸懒腰后,血液循环加快,能激发肝脏机能,从而达到对肝脏的保健效果。

生命时报

食橙 健胃醒酒



服罢愈堪几。”寥寥数语便点出了橙止咳呕恶、宽胸膈、醒酒、解蟹毒和治因腰痛的特殊功效。

橙子食疗方:
胃气不和、恶性呕吐:橙子2个,取

瓤囊撕碎,加适量盐、蜂蜜煎熟食。或鲜橙汁50—100毫升,生姜汁2毫升,温热服,每日2—3次。

津少口渴、舌干咽燥:鲜甜橙2个,去皮生食,每日2—3次。

开春五件事 健康不生病

当“开春”和“新年”两个词碰在一起,就意味着新一年的生活即将开始。春节刚过,我们如何修整假期里负担过重的身体,如何为自己下一整年的健康打下良好的基础?北京中医药大学东直门医院内科教授姜良铎、中国中医科学院西苑医院教授杨力和广东技术师范学院心理健康教育与咨询中心主任增辉,给我们支了几招。

第一招:排毒喝花茶。冬季天冷,人就偏爱吃热食。特别是春节假期,大鱼大肉、辛辣口味,再来一两盅酒,能让整个人都暖暖的。但正因为冬天热性食物吃得过多,到了春天,就必须给自己的肠胃减减负,清除排毒了。

早上喝杯淡盐水,能利小便、助排毒。血压偏高的人,可以换成温开水;血糖不高的人,就来杯蜂蜜水,同样有效。春天讲究喝春茶,不管是绿茶还是花茶,都能起到排毒、提神养气的作用,特别是茉莉花茶,气味芳香,提神效果更好。

要想给身体排毒,必须保证大便通畅。建议大便不好的人适当多吃萝卜、白菜、土豆、红薯,帮助排便;也可以进行自我按摩,每天绕肚脐顺时针揉按至少36次,按压肚脐左右三指宽处的天枢穴至有酸胀感,均有通便作用。

第二招:晨练拉筋骨。古人提倡在春天晨练,他们认为这是一年四季中锻炼

效果最好的时期,可以彻底放松禁锢一冬的身体。年纪稍大的人,最适合散步,还可以在空气较好的公园做个深呼吸,伸伸腿、拉拉筋。有句话说,“筋长一寸,寿延十年”。这说法虽然有些夸张,但适当拉伸韧带确实有助身体气血畅通,甚至可起到祛痛和排毒的效果。春天要养肝养胆,所以锻炼时,不妨拍打一下两肋外侧。这里是中医所指的肝胆区,以掌心适度拍打,可通畅气血经络,达到养肝养胆之效。

一年之计在于春,除了户外锻炼,更应该多外出踏青旅游。可以在年初制定一套旅行计划,按照假期长短、季节特点等规划四季旅游,并在接下来的一年中身体力行。

第三招:春吃酸甜口。唐代孙思邈《千金方》记载,春季饮食宜“省酸增甘”,因为春天吃过多酸性食物会使肝火过旺,从而损伤脾胃,应多吃些性温味甘的食物以助消化,如糯米、南瓜、大枣、山药、银耳等。从另一个角度说,在五脏和五味的关系中,酸味有收敛作用,不利于阳气的生发和肝气的疏泄,吃得太多就会损伤阳气。但所谓少酸多甜也只是个相对概念,不能走极端,更好的方法是,多吃点酸甜甜的东西,水果、饮料均可,更有助于平衡体质。

春天是生发的季节,按照“天人合

一”的原则,同样具有生发之气的芽类蔬菜,很适合春季食用。比如,豆芽、豆苗、春笋、蒜苗、芽菜等,可清炒、煮汤、作馅,以清淡、温热为宜。韭菜、生姜、鸡汤有助养阳,可以多吃点;草莓、橙子、猕猴桃也可适当多吃;重点推荐枸杞菊花泡水,能养肝明目。此外,蜂蜜是春天一大补品,除了喝蜂蜜水外,还可以在热牛奶中分别兑上一勺燕麦和蜂蜜,口味更好。

第四招:太阳下梳头。古人养生,讲究“夜卧早起,广步于庭,被发缓形”,也就是说,古代的人们在春季晚睡早起;到宽阔的地方散步运动;散开束发,宽松衣带,不让身体受到束缚。这一原则现在也很适用。

春季要养阳,所以应多晒太阳,特别是早起的时候,边晒太阳边梳头,或者按摩头顶的百会穴,能帮助人增加阳气,滋润五脏。春天还要养肝,而“肝开窍于目”,所以,养好眼也能护肝。建议人们全身放松,面对太阳,闭上眼睛,让玻璃窗和眼睑滤去过于强烈的太阳射线,同时转动眼球,先顺时针再逆时针,每天坚持十几分钟。人们还可以每天回到家用清水洗洗眼周、眼睑,并按揉眼睛周围,以促进血液循环。

春天风大干燥,需特别注意补水,防燥排毒;因气候变化大,需按天气随时增减衣物,有慢病的老人尤其要做好保暖

工作,后背、腰腿都是重点。春捂的原则是:如果日平均气温在15℃以下,或日夜温差大于8℃,就最好不要脱棉衣。

第五招:心理倒时差。春天养肝最重要的是保证心情舒畅,但春节刚过,多数人在突然转变生活方式的过程中,都会产生不适反应,进而影响到心情。因此,建议人们尽快倒回“时差”。

上班族孩子一点时间回顾节前的工作,拟定新年计划,就会以比较主动、有准备的心态来应对工作,不会显得手忙脚乱。节后应迅速恢复日常工作习惯,清淡饮食,白天尽量把注意力专注到工作上,提高工作效率,更有利于迅速倒回“时差”。

从亲情满满的家乡回到大城市的年轻人,也许会重新感觉到孤独和寂寞。这类人不妨尽量频繁地跟家人、朋友保持联系,以此帮助自己度过“过渡期”,也不妨把家乡带来的特产分发给同事和邻居,也许就能在身边经营出新的友谊。

老人在看到孩子短暂陪伴后的又一次离家,心里难免空落落的,这时,不妨转移一下注意力,比如约上老伴或好友去踏踏青,或者投身到自己的爱好中去。另外一种方式就是以“活到老,学到老”的心态来迎接改变,比如试着学习使用微信、飞信等新的通讯方式和孩子交流,或拟定新年的生活规划,比如到孩子所在的城市去看看,实现某些从未实现的梦想等。

新浪网

花椒水泡脚胜补药

今年80多岁高龄,仍然满头黑发、精神矍铄的国医大师陆广莘在谈到自己的养生秘诀时,提到“每天晚上都会用花椒水泡脚”这种简单且省钱的进补方法。

俗话说:“热水泡脚,胜吃补药。”陆老的水泡脚里却比一般人多一味“作料”,这就是花椒。陆老认为,用花椒水泡脚比用热水泡脚促进睡眠效果更好。其实方法很简单,用一个棉布包50克花椒,用绳系紧,加水煮开后用这个水泡脚即可。花椒包可以反复利用,用一个星期左右再换新的就可以了。

在中医看来,花椒可以温中止

痛、祛湿散寒。用花椒水泡脚和用当归、红花泡脚有异曲同工之效,都能活血通络,使整个机体血脉畅通,浑身暖融融的。此外,花椒还是一种天然的消毒剂,用花椒水泡脚还能帮助治疗脚气。

每天泡脚的好处还不止这些,临床发现,小孩爱咳嗽、中老年人血压高,坚持泡脚都有一定的好处。中医讲“上病下治”,泡脚可以促进机体血液循环,增强呼吸系统的屏障功能,因此可以帮助缓解咳嗽症状,减少感冒发生。泡脚时可以促使血液由上往下走,因此血压也容易平稳。

北京商报

初春吃黄花鱼功效超多

初春时节,正是黄花鱼大量上市的季节。此时起捕的黄花鱼被称作“报春黄鱼”。黄花鱼此刻正值产卵前夕,鲜肥肉嫩,鱼鳞金黄。在初春食用黄花鱼,是很好的营养补充。黄花鱼的营养。研究发现,黄花鱼含有丰富的蛋白质和维生素A、B以及磷、钙、铁等,无机盐含量高,且鱼肉组织柔软,宜于消化吸收。最妙的是在于它的“蒜瓣肉”没有碎刺,最适合老人、儿童和久病体弱者食用。

的食疗效果。黄花鱼含有丰富的微量元素硒,能清除人体代谢产生的自由基,延缓衰老。中医认为,黄花鱼有健脾开胃、安神止痢、益气填精之功效,对贫血、失眠、头晕、食欲不振及妇女产后体虚有良好疗效。在唐代《开宝本草》中介绍的“莼菜黄鱼羹”食疗方,即用莼菜15克,黄花鱼250克,共煮煎浓汁服用,有益气开胃功效。

黄花鱼的吃法

黄花鱼的做法有很多种,无论红烧、油煎、糖醋、干炸还是清蒸,都简便易做,味道鲜美。不过,黄花鱼容易生痰助毒、发疮助热,所以易发溃疡的人不宜多食。

新浪网

如何拍好全家福合影照

逢年过节或给人过生日,家人欢聚一堂,一起拍张合家福照片,即增进感情又有纪念意义。近日,朋友老程87岁生日时,儿子给他照的全家福照片,老程左看又看不出大满意,让我给他挑挑毛病。我提出自己的看法,认为一般全家福照片,大都在室内拍摄,因此,要在着装、灯光、背景等方面注意一些细节。

一、在室内拍照时,为了让画面看起来简洁美观,既不反光也不缺光,拍背景别选择过于花哨的区域。如玻璃窗容易反光,家具、电器较多的区域会让背景显得杂乱。全家福适合在宽敞的客厅内拍摄。可在电视墙一侧,沙发一侧或是美观大气的落地窗帘前拍照。

二、拍照时,要让老人坐在正中间,孩子可由老人抱着或靠近老人坐,中青年人们分散站在后排,同辈人尽量相邻,能让画面看起来统一

和谐,凸显家庭的温馨。

三、由于全家福一般是在晚上的室内拍照,可能要使用闪光灯,要注意闪光灯和人的距离,别让被摄者产生红眼,或出现有的人脸上亮,有的人脸上暗的情况。由于一般家庭使用的傻瓜相机或是比较档次的相机,机身内藏相机的闪光距离只有两米以内有效,要想脸上光照均匀,注意闪光灯的参数和距离。要想让每个人脸上的光照均匀,可以不用闪光灯,可在拍摄时把感光度设置高一些,或把室内的灯全部打开,拍照时靠近墙面,也能补充光的效果。

四、全家福最好在用餐之前拍照。因为饭后拍摄可能会把一些喝了酒人的大红脸拍到画面上。拍照时,相邻人之间衣服颜色应有所区别。老年人服饰要庄重一些,年轻人衣服颜色要鲜艳一些,这样拍摄出来的照片层次就很好。

殷修武