

常做三件事轻松延寿

想长寿,必须让身体的各个器官都减缓衰老的速度,保持活力。其中,筋骨不老、机能不老、心情不老,是保证长寿的三个关键要素。

1、动得快活,筋骨永不老。生命在于运动。老年人要选择一两项目适合自己的运动,可以激发身体活力,减缓老化,还有助于增强体质,提高免疫力。运动对于筋骨也大有裨益,筋骨互相关联,筋对骨有着支撑、保护、缓冲的作用,锻炼时筋骨同练,当筋变得更为坚韧,就能对骨头起到更好的保护作用,防止骨折。

五六十岁的中老年人,可以选择运动量稍大的运动,比如做操、打球、跳

舞、打太极拳等,运动量以微微出汗为宜;七八十岁的老人要适当减少运动量,最好的运动是散步,可以在下午三四点外出散步半小时,运动量以感到轻松、愉快为宜。天气不好时,在家里甩臂、弯腰、抬腿,也是不错的运动。

2、吃出均衡,机能永不老。老年人的消化功能逐渐减弱,更要想办法做到营养均衡。百岁寿星、著名经济学家陈翰笙博士,每天饮食坚持“三个一”:早上吃一个鸡蛋,晚上喝一杯奶,每天吃一个苹果,而且一日三餐多吃素,少吃肉。老人也要以此为借鉴,每天吃肉、蛋、奶,但不要太油腻,不要口味太重。

山药、土豆、白菜、萝卜、豆浆、蜂蜜、香蕉、橘子、苹果都是比较适合老年人的食物。在做法上,要以炖菜为主,炖菜比较软烂、清淡,易于消化。历代养生家对老人喝粥都十分推崇,称粥为“世间第一滋补食物”。粥易消化、吸收,能和胃、补脾、清肺,比较适合老年人,小米粥、燕麦粥都是不错的选择。也可以把黑芝麻、核桃、薏米等按照口味调配,打成五谷米糊当晚饭吃。需要注意的是,老年人不要吃太饱,一般以七八分饱为宜,但也不要饿着,尤其是低血糖、低血压的老人更不能饿,可以在下午4点左右适当加餐,吃些点心、水果、坚果等。

3、主动交流,心情永不老。对于老人来说,不要整天把自己关在家里,要多走出家门,多参加社会活动,多和家人以外的人进行交流,比如去小区、公园散步时,主动和其他人聊天,这样大脑能积极运转,心情也会更好,能防止抑郁。研究发现,家庭社会的支持,以及亲朋好友间多交流,可以减少患病几率,有助于延年益寿。也可以培养自己的爱好,比如书法、摄影、旅游等,从中找到生活的乐趣。此外,老年人也可以尽自己所能帮助别人,比如做志愿者参与社区服务,可以提升自我价值感,帮助别人的同时快乐自己。 生命时报

大枣陈皮汤神奇功效

“见饭不香,一吃就饱。”生活压力大和饮食不规律让很多人常常有消化不良的困扰。如果经常胃口不佳、消化不良,又查不出问题,该怎么办呢?中国中医科学院研究生院教授杨力告诉《生命时报》记者,有一个助消化的食疗小偏方,大家不妨一试。

具体做法:大枣10枚,陈皮6克,用沸水冲泡10分钟左右,饭后饮水吃枣,可以治消化不良。四季均可使用。

大枣是大众化的滋补果品,药食兼备。《神农本草经》中记载,大枣味甘,性温,归脾、胃经,有补中益气、养血安神、治脾虚食少、乏力便溏等。

古代医书称其“解药毒,和百药”,凡是治疗脾胃虚弱、气血不足、贫血虚寒、食欲不振、疲乏无力、大便稀溏、心悸失眠等,几乎都离不开大枣。

现代研究认为,大枣富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C以及钙、磷、铁和环磷酸腺苷等多种营养物质,有抗氧化和抗衰老的作用。

陈皮也是一味常用中药,味辛苦、性温,具有健脾、燥湿化痰、解腻留香、降逆止呕的功效。陈皮的苦味可以与其他味道相互协调,因此可以用于烹制菜肴改善味道,不但能去鱼肉的膻腥味,



春季养肝六秘诀

尽管天气还没完全转暖,但立春后阳气升发,冰雪消融的趋势已经显现。按照中医学五脏与四季的对应关系,春季易使肝旺,因此从现在开始,护肝之战就要打响了。

一、饮护肝汤

枸杞粥:枸杞子30克,大米60克。先将大米煮成半熟,加入枸杞子,煮熟即可食用。此粥适合那些经常头晕目涩、耳鸣遗精、腰膝酸软的人。肝炎患者服用枸杞粥,则有保肝护肝、促使肝细胞再生的良效。

此外,黑米粥和红枣粥也适合春季护肝。其中黑米粥适合肝肾虚损及妇女产后体虚;红枣粥则更适于脾胃虚弱者。

二、喝养肝茶

蜜糖红茶:冲泡红茶,再根据个人口味调适量蜂蜜、红糖。每天饭前喝1次,能温中养胃、护肝驱寒,适合肝火旺,脾胃功能不佳者。

葱白生姜茶:大葱1根,拍扁切碎放锅里,加开水1碗,用大火烧沸,加红茶适量,调入生姜汁1匙,冲浓茶趁热饮用。喝完后即可上床睡觉,能增强御寒。

三、压护肝穴

双手相叠,擦两乳间的膻中穴,上下往返30次,可舒畅气机,刺激胸腺,增强免疫力。或者也可以两拳松握,捶击两小腿上部的足三里穴,可补肾强

肝,固护脾胃。

四、做护肝操

干洗腿,两手紧抱一侧大腿根,稍用力向下摩擦到脚踝,然后再往上到腿根。或也可揉腿肚,即以两手掌夹紧一侧的小腿肚,旋转揉动。

卧姿养肝。春季宜早睡早起,睡觉最好能头东脚西,仰卧而睡。同时,还可在睡前做做吞津运动,每天一次。

按摩两胁(即两肋外侧)。自然站立,两手分别反复摩擦两肋外侧,直到局部发红发热为止。

五、晒眼养肝

中医讲,肝开窍于目。所以,如果肝脏受损,就会让眼睛觉得干涩、困乏。反

还能使菜肴特别可口。

陈皮所含的挥发油对胃肠道有温和的刺激功能,可促进消化液的分泌,排除肠管内积气,增加食欲。与大枣合用,对于脾虚引起的食欲不振、疲乏无力、大便不成形等症状,有一定的治疗作用。

需要注意的是,大枣虽好,但不能一次吃得过多,否则会引起胃酸过多和腹胀,因此经常胃痛、腹胀的人不适合此方。由于大枣性温,有滋腻的作用,口干口渴、手脚发热、大便干、尿黄的火大之人也不适合。另外,大枣含糖量较高,糖尿病患者也应慎用。 健康网

常揉耳朵护听力

手少阳三焦经简称“三焦经”,起于无名指末端,沿小指与无名指之间上行,经过手背、手臂到达肩部,在大椎穴与督脉会合后转向下进入胸腔,广泛分布在胸腔和腹腔。它还有一条分支围绕耳朵四周运行,故又名“耳脉”。

“少阳为枢”,三焦经分布在人体侧体,就像一扇门的门轴,起到人体枢纽的作用,有助于缓解耳聋、耳鸣、咽峡肿、喉咽痛等不适。其主要的日常保健穴位有关和翳风。

外关穴:位于人体的前臂背侧,手腕横纹向上约三指处,与正面的内关相对。它是三焦经的一道“关卡”,挡住各

种外来刺激。用一只手的食指压住外关,拇指按压同侧内关,每次10~15分钟,每天2~3次,对偏头痛、落枕、颊肿、手指疼痛、腕关节疼痛等效果良好。

翳风穴:在耳垂后方,耳后高骨(乳突)与下颌角之间的凹陷处。翳有“遮盖、掩盖”的意思,顾名思义,翳风能够对一切“邪风”导致的疾病有效;即“善治一切风疾”,对耳鸣、耳聋、口眼歪斜、牙关紧闭等都有效果。风寒感冒后按揉翳风,有助于缓解头痛、头昏、鼻塞等症;长期按摩这个穴位还可以增加内耳的血液循环,保护听力;按摩时以有酸胀感传到舌根为宜。 生命时报

春季重在养肝护眼

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时开始血循肝胆经,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。

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。空闲时间多听听悠扬的音乐,长头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

怎么区别烧心和心绞痛

心脏病在“心”,通常所说的“烧心”是指胸腹部由于胃酸反流引起的不适或疼痛感,二者有些症状很类似,正确区分对治疗很有帮助。美国梅奥诊所3月3日在其官网刊登文章,帮大家区别“烧心”和心脏病。

典型的“烧心”多见于反流性食管炎,烧灼感通常始于上腹部,向上延伸到胸部、胸骨后,一般饭后多见,尤其在平躺或弯腰时更明显。如果发现口中也有酸味(平卧时明显),甚至觉得喉咙有少量反流上来的胃内容物,更能证明是烧心,经常出现者建议到消化科就诊。

心脏病病人,尤其是女性患者更容易

出现一些不太典型的心绞痛症状:胸部有压迫、紧张、疼痛感,有的病人形容为“像一块石头压着”,这种不适感可以放射到左侧胳膊、背部、颈部、下巴;有些人则表现为恶心、消化不良、烧心、腹痛中的一种或几种,出冷汗、体虚乏力、头晕等也可能是心脏病。年龄在50岁以上,伴有糖尿病、高血压和高血脂的人应格外警惕。

此外,食管壁肌肉痉挛也可引起胸痛,与心绞痛症状极为相似,与心绞痛很难鉴别,建议发生不明原因的胸痛时应及时咨询医生。

生命时报

荞麦营养超过大米

荞麦起源于我国,是一种古老的粮食作物,早在公元前5世纪的《神农书》中已有记载。荞麦营养丰富,药谱性广,生产期短,抗逆性强,很受群众喜爱的食品,也是制作各种高级糕点、糖果等食品的优良原料。

1、营养成分。荞麦含有70%以上的淀粉,10.8%~11.5%的蛋白质,2.5%~3%的脂肪,1.3%的维生素,还含有钙、磷、铁、钾等10余种矿物质,其营养成分比大米和面粉都高,是一种很好的大众化食物。

2、药用功效。荞麦食品下气利肠、清热解暑,还有很好的降血压、降血脂、

降血糖的功效。荞麦面做成的各种主食,是糖尿病患者的主食。

苦荞麦可以利耳目、降气、健胃,能够治疗痢疾、咳嗽、水肿、喘息等疾病。

3、食用方法。荞麦面可作面条、猫耳朵等主食,营养价值很高。苦荞麦虽然口感上不为很多人接受,但却是清热解毒、营养丰富的好东西,尤其是在夏天,人们把能吃上一碗苦荞面条、苦荞凉粉,当作是一种享受。

4、食用禁忌。荞麦食品一次食用过多,会消化不良。肿瘤患者要忌食,否则会加重病情。荞麦最好不与猪肉同食。

新浪网

春季养生三大金牌食物



春困、春燥是人们在春季常常遇到的问题,而合理的饮食能让这些困扰远离我们。

1、茉莉花茶消春困。民间早有“春宜饮茶”之说,春喝花茶,能缓解春困带来的不良影响。花茶甘凉而芳香,有利于散发积聚在体内的冬季寒邪,促进阳气生发,令人神清气爽,使“春困”自消。

高档花茶的泡饮,以选用透明玻璃盖杯为佳。取花茶3克,放入杯里,用初沸开水稍凉至90℃左右冲泡,随即盖上杯盖,以防香气散失。

2、蜂蜜水润春燥。唐代医家孙思邈说:“春七十二日,省酸增甘,以养脾胃。”春季多风,中医理论认为,风多易燥,风燥外邪侵袭人体,很易入里化热,表现为咽干口渴、咳嗽、便秘。蜂蜜味

甘、性平和,主要含葡萄糖和果糖,还有多种人体必需的氨基酸、蛋白质、苹果酸、维生素等成分。因此,蜂蜜是春季最理想的保健饮品。每天早晚冲一杯蜂蜜水,既可润肠通便,又可预防感冒,还有清除体内毒素的作用。

3、鸡汤祛春寒。春季气温变化大,人体免疫力降低,易患感冒,此时进补汤水可以选择能提高免疫力、预防感冒的鸡汤。其蛋白质含量高,且易消化,易被人体吸收,有增强体力的作用。春季进补,应注意气候渐暖、人体阳气逐渐上扬的特点,以清补、柔补、平补为原则,既要养阳补阴,又要温和。

鸡汤搭配枸杞有养肝明目的功效。除了鸡汤,喝点鱼汤也是不错的选择。比如鲤鱼汤有健脾开胃的功能,可减轻水肿症状。 生命时报

春日宜用玫瑰花疏肝解郁

现在网上流传不少养颜保健茶方,如玫瑰花茶能行气解郁、和血止痛;菊花茶可疏风清热、平肝明目;枸杞子茶能补益肝肾明目……中医专家提醒,排毒养颜茶的茶方的确不少,但不是每一款都适合你,想要真正达到养颜、保健的功效,也是要分体质的。今天,我们先来讲讲玫瑰花茶。

玫瑰花为蔷薇科蔷薇属,分为食用玫瑰和观赏玫瑰,各地均有栽培,主要产地是山东、江苏、浙江、福建及广东等地。用于泡茶,药用的玫瑰花干品是在花蕾将开时采摘,除去花柄及蒂,迅速用火烘干干燥而得。中医认为,玫瑰花味甘气香,性温,归肝脾经,具有理气解郁、和血散瘀的功效。《本草正义》说:“玫瑰花,香气最浓,清而不浊,和而不猛,柔肝醒脾,流气活血,宣通窒滞而绝无辛温刚燥之弊。”《本草再新》言其:“舒肝胆之郁气,健脾降火。治腹中冷痛,胃脘积寒。”

玫瑰花药性温和,能温养人的心肝血脉,抒发体内郁气,舒缓情绪,常常用



于春季疏肝解郁。而其活血化淤的功效可用于女性调节月经、美容祛斑。

现代药理研究表明,玫瑰含挥发油

(玫瑰油),主要为芳樟醇、香茅醇、3-甲基己烷、2-甲基庚烷等成分,具有芳香开窍、活血行气、扩张心血管、改善内脏

羊城晚报

安全使用面膜四大注意

在不当使用情况下会增加致癌风险?赖维主任介绍,目前的面膜多使用成膜剂或布料、无纺布等材料作为托衬,添加各种功效成分及化妆品配方的基本成分组成(如保湿剂、防腐剂等),使用的方便性大大改善了。面膜的成分比化妆品要简单,而且正规厂家所使用的材料和各种成分也是国家相关法规允许使用、经过严格安全性评估过的。因此,使用正规品牌的面膜,且不用过期的面膜产品,是无需担心致癌问题的。至于那些假冒伪劣的产品则另当别论,那是没有安全保障可言的。

观点2:不必谈防腐剂色变

赖维指出,如果是应用国家化妆品卫生规范中允许使用的防腐剂,在现有的科学评价体系内(化妆品中许可使用的防腐剂防腐成分的产品基本上是不存在的。因为面膜会变质,就如同食物打开包装放几天后就会变质的道理一样。许多罐装、袋装的食品中就含有防腐

剂,使用国家允许使用的防腐剂是安全的,何况是用到皮肤上的面膜?因此,爱美的女性真不必谈防腐剂色变。

观点3:面膜使用不当易出现接触性皮炎

用面膜敷脸后,有些成分会对皮肤敏感的人产生刺激,出现刺激性接触性皮炎。而有些对某些化妆品成分过敏的人,使用了正好含有这些过敏成分的面膜后,皮肤会出现过敏症状,也就是反应性接触性皮炎。一般症状都较轻,多数人停止使用并清洁后可逐渐痊愈,稍严重的患者经皮肤科医生治疗后才可恢复。当然,如果使用那些假冒伪劣产品以及美容院不按相关法规自行配制的产品,那就有可能造成严重的损害后果。

专家提醒:购买使用面膜四项注意

1、根据自己的皮肤需要(如保湿、美白或其他)购买相应的产品;

2、选择正规的、符合国家化妆品卫生规范、信誉和口碑好的产品;

3、要注意产品的保质期;

羊城晚报