

寿星堂

102岁携手91岁，成最老新婚夫妇



2015年6月，英国102岁的柯比和91岁的老太勒基在相恋27年后结婚，成为世界上最老的新婚夫妇。这对年龄加起来将近200岁的长寿情侣想要告诉大家，任何年龄都不要放弃爱与被爱的甜蜜。

专家点评：杨萍表示，无论任何年龄，都要勇于追求幸福、表达爱意，这是一种必需的心理需要。然而，受传统文化影响，很多国人往往羞于表达感情，老人的情感表达更是隐蔽、含蓄。专家呼吁，鼓励单身老人追求“黄昏恋”，能获得更多安全感和幸福感；建议老年夫妻勤于表达对彼此的依赖和爱意，能极大提升生活品质。据《生命时报》

老年人多练深呼吸

英国一项研究显示，90%以上的成年人不会有意识地调节呼吸。对身体较弱、常常患有慢性疾病的老年人来说，经常做深呼吸运动有助于改善身体条件，使老人健康长寿。

深呼吸锻炼可预防、缓解疾病，促进身体恢复健康。慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘等被大家熟知的疾病，都是呼吸道系统慢性疾病，它们往往会对机体造成严重的伤害。长期坚持深呼吸锻炼能够有效提高呼吸肌的收缩能力并使其恢复弹性，同时，胸部的扩张力及肺活量也会

大大增加。

每天进行深呼吸锻炼能够有效调动肺泡工作，从而有效降低血压。在我们平静地呼吸时，只有一部分肺泡充分工作，其他肺泡则处于静息状态。在深呼吸时，绝大部分肺泡可充分参与运动。另外，由于肺泡在工作时会产生前列腺素，在深呼吸时，前列腺素可明显增加，进入血管之中，会使血管扩张，血压自然降低。

经常深呼吸能够放松大脑，调节神经系统，放松身心，睡眠质量得到改善。还可以促进肾的吸纳功能，从而达到养肾的目的。

那么，如何正确地深呼吸呢？最重要的是，要注意呼吸是否均匀、缓慢。吸气时，尽量用鼻均匀、缓慢地深吸，直至吸不进气体为止；呼气时，用嘴用力往外吐，想象自己在吹气球，这样才能最大限度地废气排出体外。深呼吸时还要注意放松身体、集中思想，最好坚持每日锻炼3次，每次10-15分钟。

深呼吸也有“禁忌”。尽量选择空气清新环境，因早上不利于污染物扩散，所以锻炼时间不要太早，最好在早8点后，也不推荐晨间在树林里深呼吸。患有冠心病、心绞痛病人不宜做，容易加重心肌缺血；有慢性气道疾病的患者宜在医师指导下进行呼吸功能锻炼。据《生命时报》

桑叶洗头治脱发

桑叶水洗头源自《千金方》，具体如下：取新鲜桑叶200克，洗净搓碎后，放入容器注入清水，继续使劲搓揉，直到水变暗绿胶汁状，随后将碎渣叶滤去，将汁略加热洗头。

桑叶味甘苦、性寒，具有疏散风热、平肝明目、清肺润燥、凉血止血的功效，对因肝火上炎、肺燥伤阴、血热血燥、风热外袭等引起的头皮瘙痒、头屑偏多、脂溢性脱发等有一定疗效。建议在清洗时，多洗几次，因为桑叶上有一些油脂，容易遗留在头发上，引起头皮瘙痒。此外，桑叶性寒，处于经期或怀孕中的女性要慎用。

中医认为，五脏气血的盛衰及七情过极均能直接影响头发的健康。发为血之余，肾藏精，精化血，肝藏血，故要养出一头秀发，还需从养肝血、补肾精、调脾胃及维持气血畅通(尤其头部)几方面共同着手，配合饮食上多摄取黑色食物，营养均衡；保证睡眠充足，11点前入睡；规律运动，保持良好情绪；避免染发、烫发、曝晒等理化因素的损伤，这样头发才会更健康。据《健康报》

老年人不宜将主要的锻炼时间放在晚上，而且时长应控制在半小时以内，以免伤气。中医认为，晚上，人的“精气神”内敛，阳气收藏，老年人本就气血不足，加上“久行伤肝”，一旦行走太过，甚至大汗淋漓，不仅伤筋，还易伤肝气。因此，老人晚上散步，以10-30分钟、不感觉疲劳为宜。

美国国家睡眠基金会指出，睡觉前两小时不宜外出散步，以免影响睡眠质量。因为散步时体温升高，人的大脑会得到降低体温的信号，体温降低使人放松，因而可以促进睡眠。但如果散步离

温升高，人的大脑会得到降低体温的信号，体温降低使人放松，因而可以促进睡眠。但如果散步离

老年人晚上散步别贪多

入睡时间太近，不足以使身体降温，反而影响睡眠质量。因此，最好将晚上散步时间提前到睡前3小时。比如打算22:00睡觉，可以在19:00前外出散步，不仅有助促进全身的气血循环，还可以舒缓情绪。如果室外风大，或气温较

低，可以改在室内。

另外，晚上散步动作要舒缓。很多老年人喜欢边走边拍打身体或按摩腹部，这种方式更适宜晨起锻炼的老年人。如果是餐后散步，被拍打的器官会受到刺激，使人体过于兴奋，不利晚上睡眠。因此，大家在晚上散步时，可以有规律地伸伸胳膊、打打拳，让疲劳的肩、颈、肘等部位得到充分锻炼，但动作幅度不宜过大。据《健康报》

常吃西红柿能防治胃癌

西红柿中含有大量的维生素C、B族维生素和胡萝卜素，还含有丰富的抗氧化剂，可以防止自由基对皮肤的破坏，具有非常好的美容抗皱效果。美国和意大利的科学家近期联合发表在《细胞生物学杂志》上的研究发现，西红柿的提取物还能阻止胃癌细胞生长并抑制其恶性特征，帮助预防、治疗胃癌。

利梅尔科利亚诺肿瘤研究中心的丹尼尔·巴洛尼表示，西红柿的抗肿瘤效果并不是与某种特定成分(如番茄红素)有关，它的抗癌效果是整体作用的，也就是说吃西红柿就可以达到帮助预防和治疗胃癌的效果。

据家庭医生在线



该研究的共同作者，意大

每顿少吃一点，身体更年轻

人人都希望留住青春，因此全球各种抗衰老产品已构成了一条巨大的产业链。然而润肤乳、精华素之类的产品都只能作用于皮肤表层，不能从根本上延缓人体细胞老化造成的衰老进程。美国杜克大学最新研究发现，每顿少吃一成，也许能起到延缓衰老的效果。

此前有研究称，限制热量摄入可以延缓蠕虫、苍蝇和老鼠的老化，为探讨限制热量摄入是否能延缓人类的老化？研究人员招募了220名参与者，将他们分成两组，其中，145人限制饮食，平均每顿少吃一成，另外的75人没有任何限制。

研究开始时，两组参与者实际平均年龄为38岁，生理年龄是37岁(生理年龄是通过计算总胆固醇、血压和血红蛋白水平等得出的)。

随访两年后发现，限制饮食组平均每年生理年龄都会减少0.11岁，身体更年轻；而未限制饮食的参与者每年生理年龄都会增长0.71岁。

新研究揭示了控制热量摄入与衰老之间的联系。但研究人员表示，这不是让人们不吃饭，指望这样能永葆青春，重要的意义在于让人们了解管理身体的重要性，并为人们在选择食物时提供更多参考。据人民网

长寿地区 饮用水呈弱碱性

第十三届全国营养科学大会上，“水中矿物质和健康国际论坛”受到广泛关注，数位专家针对饮用水中营养素与人体健康的关系进行了研讨。

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系教授马冠生表示饮用水中的钙和镁对预防心血管疾病有一定作用。美国印第安纳大学公共卫生学院何卡教授调查发现，世界长寿地区的饮用水pH都在7-8.5之间，呈弱碱性。弱碱性水中含天然矿物质，尤其是镁，对慢性病有防治作用。据人民网

家有购物
JIA YOU HOME SHOPPING DM

订购享优惠
不与其他优惠同时使用

9元 礼金券
满399使用
DMJB201639909

39元 礼金券
满699使用
DMJB201669939

79元 礼金券
满999使用
DMJB201699979

更多优惠商品请咨询
购物热线 400-887-2255

想要的鞋子都在这

随时随地 阅读下单 优惠多一点哦!

两双组合价 **398元**

优树飞织全气垫女士/男士运动鞋
编号 6153385/6153386 **¥298**

- 主品：运动鞋*1 (男鞋/女鞋 二选一)
- 规格：女鞋：36-40 男鞋：40-44
- 颜色：女鞋：黑色/粉色 二选一 男鞋：黑色/灰色 二选一

细致纹理 柔软透气

黛铭经典头层牛皮女鞋套组
编号 6154814 **¥199**

- 主品：头层牛皮女鞋*2(烟灰/黑色)
- 材质：帮面：头层牛皮 规格：35-41码
- 鞋跟：烟灰色-3cm、黑色-2cm

防滑 耐磨 减震

贝壳妈咪家居鞋护理10双组
编号 6154257 **¥299**

- 主品：M码粉色*3、L码蓝色*3、XL码咖啡色*3、颜色尺码随机*1
- 尺码：M鞋号：36-38 L鞋号：39-41 XL鞋号：42-44

微信扫一扫 电子型录随时看