

● 寿星堂

金庸先生养生秘诀
“十二少、十二多”

金庸先生曾在颁奖礼上笑称自己的养生秘诀之一是：不喜欢听的话永远听不见。

此外，金大侠的养生有“十二少、十二多”的要诀：“少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少，乃养生之都契也。多思则神怠，多念则精散，多欲则智损，多事则形疲，多语则气促，多笑则肝伤，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百病不定，多好则专迷不治，多恶则焦煎无宁。此十二多不除，丧生之本也。”

除修炼心智外，品茶、下棋也是他的保健高招。茶能怡神健脑、下棋多动脑，有助预防老年痴呆。

凡是长寿的人，生活习惯可能千差万别，因人而异，但是没有哪个长寿者是小肚鸡肠、心态不好的。中医讲调畅情志养生，人只有心平气和，内心宁静，才能保持体内环境的协调平衡，人体才能达到最佳的生理状态。据《健康时报》

老人醒早了，静坐半小时

中国古代养生讲究“天人相应”，一般夏天5点左右、冬天6点左右睡醒，每晚能保证5.5-7小时的睡眠。但步入老年后，很多人的睡眠质量开始下降，深度睡眠减少，睡眠周期也随之缩短。有些老人睡醒时天还没亮，但困意已经全消。此时，不妨顺应自己的身体，好好利用早起的这段时间，休养身心。

早起后，老人可以先试试打坐。盘腿姿势顺其自然，采取简单的初学者姿势，单盘或散盘均可，但一定要保证气血通畅，身体舒适。闭上眼睛静坐，可以进行有节奏的深呼吸练习，帮助增加肺部含氧量，从而增加全身脏

器、血管的含氧量，提升人体活力。打坐时间太短，一般以30分钟为宜，但若感到体力不支，尤其是有基础性疾病的老人，则不必勉强。

如果打坐后感到困倦，可以再睡个回笼觉；如果打坐后神清气爽，可根据自身情况，从事以下活动。

1. 拍打全身：从头到脚，从躯干到四肢，轻轻拍打全身，调整人体气息运行，使气血更通畅。不仅能使人阳气得到生发，一天都有精神，也有助于提升晚间睡眠质量。

2. 轻体力活动：可以做家务，如浇花、喂鱼、扫地、收拾房间



等，或者到客厅里活动活动，做些简单易行、强度较小的运动，如压腿、体转运动、伸展运动等。

需要注意的是，老人起床不能过猛，至少要给身体“3个1分钟”的缓冲时间，即静卧1分钟后起身、起身后在床头靠1分钟、起床后双腿下垂1分钟，避免气血上冲，使血压突然波动，引起头晕、乏力等症状。

据《生命时报》

白术杜仲治腰痛

清代陈士铎《辨证录》中载有“转腰汤”，具体方法是：取白术30克、杜仲15克、巴戟天15克、防己1.5克、肉桂3克、苍术9克、羌活1.5克、桃仁5粒，水煎服用，每日一剂。

此方以白术为主药，其利湿而又通其腰脐之气，得杜仲之相佐，则攻中有补；而肾气无亏，且益之巴戟、肉桂以祛其寒，苍术、防己以消其水；更得羌活、桃仁逐其瘀而行其滞，虽泻肾而实补肾也，故能止腰痛。因此，该方效果确实不错，但由于个人体质差异，建议服用前咨询专业医生。

据人民网

此前有研究表明，吃饭太晚将增加胃癌风险。美国宾夕法尼亚大学佩雷尔曼医学院最新研究发现，吃得晚还会增加患糖尿病、心脏病的风险。

为研究持续推迟吃饭对新陈代谢的影响，研究人员招募了9名体重正常的成年人，前8周，他们每天在8点~19点吃完一日三餐，之后的8周，进餐时间整体推迟4小时。

为排除睡眠因素对新陈代

谢的影响，其间，这些人睡眠时间保持不变。

研究人员在每周日都会测量他们的体重、新陈代谢水平和能量消耗等情况。

结果显示，吃饭时间推迟后，受调查对象不仅脂肪代谢能力下降、体重增加，血糖和胰岛素水平也升高了，这两个指标与

糖尿病存在关联。另外，与心脏病相关的胆固醇、甘油三酯水平也跟着上升。

解放军309医院营养科主任左小霞表示，一般来说，我们推荐的吃饭时间表是：早餐7:00，午餐12:30，晚餐18:30，最晚不能超过19点。早些吃饭能改变胃饥饿素、瘦素等激素水平，延长饱腹感，避免过量饮食，减少患病几率。

据人民网



七点后吃晚饭，易患糖尿病

夏季防湿邪 佩戴香囊



防癌

“三字经”防致癌黄曲霉毒素

黄曲霉菌可诱发肝癌、胃癌、肾癌、直肠癌等，还可能导致畸胎。它的“生命力”极强，非常耐热，即使用100℃的温度灭菌20个小时，也不一定能够将其彻底去除。它还不易溶解在水中，一般的烹调加工不能将其破坏。不过，记住下面这个“三字经”，就能有效避免危害。

“小心选”：不要购买包装已破损、不清洁或发霉的食物；坚果类食品应尽量选择小包装；尽量不要买小作坊自榨油。

“干燥藏”：尽可能不要囤积食品；食物最好放在低温、通风、干燥处；花生、核桃等最好买带壳的，晒干后用保鲜盒等密闭储存。

“认真洗”：烹饪花生、玉米等食物前要淘洗干净，搓洗可去除粮食表面附着的毒素；筷子、

菜板等厨具的裂纹中容易藏匿食物残渣，让黄曲霉菌有机可乘，因此清洗时应先泡一泡，洗后沥一下水，放在干燥、通风处晾干；筷子要头朝上放，菜板可悬挂或立起来，不要贴墙放置或平放在台面上，每次使用前最好再用流水冲洗一次。

“科学吃”：平时吃到霉变的坚果零食一定要吐掉再用清水漱口；坚果、大米等出现轻微变黄甚至发黑、味苦、皱皮等情况，一定要扔掉；花生生最好先用水浸泡、漂洗，再煮熟吃；人们平时最常吃的油炸花生米，应吃多少炸多少，不宜久存；平时可多吃些新鲜的绿叶蔬菜，研究证明，叶绿素等植物化学物质可在一定程度上抑制黄曲霉毒素B1的致癌作用。

据《生命时报》

长寿方

五个时刻喝水防血栓

► 起床后：早晨是人体生理性血压升高的时刻，血小板活性增加，加之睡了一夜的觉，排尿、皮肤蒸发及口鼻呼吸等均使不少水分流失，血液黏稠度增高。

起床后饮水有助于降低血黏度，从而降低血栓风险。一般来说，牛奶、果汁、冰水以及盐水，都不适合作为早上第一杯水饮用，温白开水才是最好的选择。

► 晨练前后：不少人都习惯晨练后喝水，专家提醒，晨练前就应少量饮水，这能降低运动引起的脱水、血液黏稠的风险，从而有助预防血栓。但夏天喝水不能喝太快，要少量多次，一般150毫升~200毫升即可。

► 饭后半小时：饭后不要

立刻喝水，否则会冲淡、稀释唾液和胃液，使蛋白酶的活性减弱，影响消化吸收。建议饭后半小时再饮水，200毫升左右，有助于缓解餐后的血黏度升高。

► 睡觉前：睡前应抿两口水再睡觉。因为当人熟睡时，体内水分会丢失，造成血液中的水分减少，血液黏稠度变高。临睡前适当喝点水，可以缓解该现象，从而降低发生脑血栓的风险。此外，老年人睡前最好在床边常备一杯水，感觉口渴时马上喝几口。

还需要提醒的是，正常人每天清水的摄入量为2000毫升~2500毫升，若太少，体内废物代谢不出去，影响身体健康；若太多，则会加重肾脏负担，也不可取。

据《生命时报》

进入夏季后，雨水逐渐增多，湿邪最易乘机而入。中医认为，湿邪通于脾，所以湿邪最容易伤到人体的脾胃功能，导致厌食、腹胀、腹泻、身体消瘦。

燥焦香腥腐为五气，其中香专门入脾，所以中药里边闻起来比较香的那种，都有健脾的作用。

临床中遇到一些不喜欢服用中药的人，建议他们做一个香囊，佩戴在身上，既可以起到健脾祛湿的作用，还可以预防蚊虫的叮咬。

可以取肉豆蔻5克、砂仁5克、佩兰10克、藿香10克、丁香5克备用。先将肉豆蔻，用蒜臼砸开花；加入砂仁，砸扁；再放入丁香、佩兰和藿香；混合以后装入香囊袋子中即可。

据《健康时报》

时尚购物

客服订购电话
400-707-1234

时尚购时尚购

电视购物汇

Fashion