寿星堂

九旬外婆的养生法 素、晒、换、听、玩

外婆今年98岁,除了视力有所下降外,耳不聋、背不驼,可以说是面色红润、神清气爽。究其原因,除了自身体质较好以外,主要是在平时的饮食起居上养成了良好的习惯。

吃素食:素食不但可以减肥、降低胆固醇含量,而且可以减轻肾脏负担、减少寄生虫感染,从而达到祛病强身、延年益寿的效果。

晒太阳:晒太阳能补充维生素D,促进钙的吸收,强身健体。晒头顶,能充分促进钙质的吸收。晒后背,能疏通背部经络,对心肺大有裨益;同时还能驱除脾胃寒气,有助改善消化功能。晒双腿能驱除腿部寒气,有效缓解小腿抽筋;而且能加速腿部钙质吸收,让双腿骨骼更健壮,预防骨质疏松。

勤换洗:春夏季一般每天、秋冬季一般两三天将贴身衣服换洗一次。每周将被褥晾晒一次,以便及时除掉棉絮中的水分和病菌。

听音乐:听音乐可以帮助老年人缓解压力,以积极乐观的态度面对生活;还可以帮助改善肠胃消化功能,让老年人胃口大开。此外,老年人进行持续的音乐活动可提高思维能力,减少因老龄化而造成的记忆力下降。

玩游戏:老年人大脑反应相对比较迟钝,为了防止老年痴呆,外婆每天都坚持玩扑克牌算24点、搭积木、魔方等益智类的小游戏。由于玩游戏时手眼并用,还有助于外婆保持智力,包括记忆、推理和多任务处理能力等,既丰富了外婆的日常生活,又可以排解她独自在家时的空虚和孤独。

据《中国妇女报》

有一种"老来瘦"叫肌少症

常言道:"千金难买的老来瘦",但身体的一些信号却不像是"老来瘦"所预期的健康表现。他们越来越容易疲劳,时常走不动路,拿不起东西,最麻烦的是越来越爱生病,还扛不住病。这样的人要留心,是否已经得了一种名为"肌少症"的病。

肌少症,即骨骼肌减少症,是一种逐渐被老年科医生认识到的老年综合征。骨骼肌质量减少、肌力减退,是肌少症的主要临床表现。骨骼肌的减少,带来的不仅是形体的瘦削及憔悴感,还会因肌肉无力、功能下降,导致跌倒、骨折、骨质疏松、骨关节炎等发生率增加。

单凭"看起来瘦"这种简单目测法,是不能诊断肌少症的。因为肌肉容量与人种、生活方式、环境影响关系很大。由于目前对于肌少症的评价方法和诊断标准不同,综合多个研究结果来看,60岁以上人群肌少症的患病率为3%至31%。老人是肌少症发病的重点人群,与人的年龄增长有关。

因此,老年人要调整生活方式,做好疾病预防。比如,避免高脂、高糖饮食,适当摄入蛋白质;避免饱食、酗酒,增加运动,特别是抗阻力运动;保证充足的睡眠等。如出现不明原因的消瘦或觉得肌肉减少,应及时就医。

糖尿病、类风湿关节炎、慢性阻塞性肺病、肺结核等慢病患者,以及因各种原因长期卧床的患者,由于慢性炎症作用,食欲差、消化吸收不佳和活动量减少,往往容易合并肌少症。对于这些患者来说,除了要治疗慢性疾病,预防并发症外,更要关注体重以及肌肉容积的变化,及时到老年科或营养科评估肌肉状况。

据《北京日报》

自诊

臀部是个重要养生区

臀部有督脉和膀胱经经过,为阳气聚集之处。这里有一个很好的养生穴位,就是八髎穴。

八髎穴是八个穴位的总称:上髎、次髎、中髎、下髎各一对。八髎穴所在的区域,就是盆腔所在之处,邻近胞宫。这个区域的皮肉,应该是很松软,能捏起来的。如果不松软,说明经络可能处于一定的"亚健康"状态,所以,我们可以利用八髎穴来改善身体内部环境。通过在八髎区域进行提捏、推拿、按揉、拔罐或艾灸,可以从外而内调理胞宫。

另外,督脉起于胞宫,主一身阳气;任脉主一身之血;冲脉则为经脉之海,五脏六腑都要靠这些大脉来支配。八髎穴是支配盆腔内脏器的神经血管汇聚之处,是调节人一身气血的总开关,因此,务必保证这些穴位畅达无阻。

运用中医智慧调理身体,应内外兼修,建议患者用中药温肾补阳,调整体质或艾灸上述重点穴位,对失眠、便秘等疾病的治疗,甚至情绪的疏导都有很好的作用。

据《生命时报》

缓解牙痛 按合谷穴

牙疼不是病,疼起来要人命。若牙痛是因牙齿本身的问题,要尽快寻求牙医帮助,若不是牙齿本身的器质性病变,可掐按合谷穴来快速止痛。

合谷,别名虎口,是人体腧穴之一,属于手阳明大肠经之原穴。此腧穴在手背第一二掌骨间,第二掌骨桡侧的中点处。

揉穴时用拇指指尖,按于对侧合谷穴,其余四指置于掌心。适当用力由轻渐重掐压0.5-1分钟。

按揉合谷穴治疗牙痛一般采取交叉按揉的方法,就是左侧的牙痛按揉右侧的合谷穴,反之亦然。要注意,孕妇牙痛是不可按揉合谷穴的。 据《北京晨报》

每天十分钟 膝盖不再疼

动作要领:足与肩部同宽,缓缓下蹲,不要过深,坚持两分钟。这个动作蹲深了就变成蹲马步了,这是运动员做的,中老年人不需要太低。

临睡觉之前做,最有效。每次3-5分钟,休息30秒,做10分钟。慢慢时长可以增加。

坚持1分钟,膝关节开始变酸;坚持2分钟,膝关节酸得忍受不住;坚持到3-5分钟的时候,就开始发抖,但是膝关节开始变热了。变酸→变胀→变热,这个过程就是给你的膝关节开始注入了膝关节液的全过程。而膝关节液体,就是缓解关节疼痛的润滑液。

动作坚持3-5分钟后,记得要休息30秒。 据养生中国

长寿有方

降低进食量就能延年益寿

美国国立衰老研究所(NIA)对多项研究结果综合分析认为,只需降低进食量,就能延年益寿。

1935年,一项小白鼠实验发现,将进食量降低30%-50%后,其寿命更长,衰老性疾病发病时间更迟;上世纪80年代,NIA和威斯康星大学以恒河猴为对象展开的两项独立长期研究也得出类似结论。研究选择恒河猴为对象的原因是人类与恒河猴93%的基因相同,衰老方式一致。NIA的研究发现,每天进食量减少30%的猴子,最长寿命达到43岁(超过该猴群平均寿命20岁),30岁后其外貌和行为都没有衰老痕迹。威斯康星大学科学家完成的研究也发现,减少进食量的恒河猴不仅外表更年轻,而且身体更健康。其癌症和心脏病发病率降低50%以上,糖尿病发病率为0。在为期20年的观察研究中,控制进食量的猴子,死亡率仅为13%,而随意进食的猴子死亡率高出前者近3倍,高达37%。

研究人员分析认为,这些研究表明,灵长类动物的衰老具有可控性。既然衰老可控,那么与之相关的疾病也就可以延迟发病。美国塔夫茨大学营养专家苏珊·罗伯茨及其研究小组对218名21-50岁的参试者研究发现,食物摄入量减少25%的人,血液中好胆固醇明显升高,肿瘤坏死因子(TNFs)减少25%,胰岛素抵抗降低40%,整体血压更低。这项研究也表明"少吃点,更长寿"。

据《健康报》

缓解腰痛 按委中穴

腰痛常表现为突然发作,腰背部剧烈酸痛,俯身仰身都很痛。中医认为,一般多由于感受了风寒等外在的邪气或是气血运行不畅等导致的。

治腰痛首先要进行正规检查。除此外,还可试试按揉委中穴。委中穴是人体穴位之一,委中穴位置位于人体的腘横纹中点,当股二头肌腱与半腱肌肌腱的中间,委中穴是治疗腰背部疾病的重要穴位。

用双手拇指端按压两侧委中穴,力度以稍感酸痛为宜,一压一松为1次,一般可连续按压20次左右,同时与腿部的屈伸相配合。

据《北京晨报》