

● 寿星堂

80岁婆婆头发光泽 用纯天然洗发剂

80多岁的许婆婆最引以为傲的就是她那一头柔韧光泽的秀发,她的护发秘方就是用茶枯、头油、淘米水等纯天然洗发剂养护秀发。她认为市面上的洗发水都添加了许多化学成分,是造成许多人脱发的元凶。

在没有洗发水的古代,我们的祖先一直用淘米水、茶枯、头油、皂角等天然“洗发剂”,并流传至今。这些天然的洗发剂有防治头皮发痒、防止脱发掉发、保持头发乌黑浓密、加速头部血液循环等功效。这也是老人家喜欢拿它们作洗发剂的原因。

对此,专家认为,这些纯天然洗发剂在养护头皮头发上具有一定的功效,但不当的洗护方法易产生头发洗不干净、发囊受损等常见问题。建议头发较长的人在洗护过程中还是要添加适量发剂以保证头发清洗的干净力度。

有人说,用天然洗发剂洗发,头发会干涩打结。其实,那是洗发不当造成的。正确的步骤应该是先调兑淘米水、茶枯、皂角等洗发剂,淘米水应先发酵至变酸,茶枯和皂角应用布袋先装好再放进热水里浸泡。

洗发前先给头部穴位按摩十分钟左右,或用桃木梳等天然梳子梳理头发,待毛囊张开之后再洗。洗发时,可适当调整水温,尽量让头发浸泡在调兑好的洗发剂里面,边洗边给头部按摩,这样有利于这些天然洗发剂的有效成分更快地渗入到头发中,时间在五分钟左右,期间尽量避免用手指甲大力抓挠头皮。据《老人报》

据《家庭保健报》

老人保持好奇心能延缓衰老

越来越多的研究证明,当人们对某一事物产生兴趣时,体内就会分泌某种激素,让皮肤不容易长皱纹,器官也不容易出问题。不过,无论什么原因,“敢尝鲜,老得慢”都是事实。

日常生活中,老人不妨像小孩子一样,多问问“这是什么”和“该怎么做”。

就算两耳不闻窗外事的人,这么问久了,也会慢慢培养出好

奇心。自己感兴趣的,一定要去试试看。当然,可以激发好奇心,未必就是没做过的,只要能老人的脑子动起来,就达到目的了。

除了动脑、动手,在吃东西的时候,也应该有尝鲜的精神,不能一碰到自认为接受不了的,就彻底放弃。日本国宝剧作家桥田寿贺子老人对此就深有体会,她在自己的书中提到,曾经最怕

的酸奶,如今几乎成为她每日必吃的食物。更有意思的是,每次留下一点乳酸菌做“种子”,就可以自制酸奶的体会,让老人很是自得其乐。

适度的好奇心让人老得慢,过分的好奇心也会出问题。尝鲜之前,最好先掂量掂量,比如年纪大的人,就不适合看似自由、惬意的自助游。

据中国老年网

法国国家医学院网站上的专家解释说,食盐以钠离子和氯离子的形式存在于人体血液和体液中,它们在保持人体渗透压、酸碱平衡和水平衡方面起着非常重要的作用。

如果吃盐过多,体内钠离子增加,就会导致面部细胞失水,从而造成皮肤老化,时间长了就会使皱纹增多。

应该说,正常的盐分摄入并不可怕。不过,法国国家医学院的

且,法国人还有个爱用“盐水煮饭”的习惯,这也大大增加了日常盐分的摄入量。

医学专家们提醒大家,吃盐多不仅会造成高血压,还会直接影响人的容貌。要想皮肤好,比较科学的方法是多喝水,帮助皮肤排毒,另外每天盐分摄入量不要超过6克。

据《老人报》

老人吃盐太多易长皱纹

一份调查显示,法国人的饮食普遍偏咸,其中以他们最常吃的法式面包含盐量最高,有的能达到25%-30%。其次,在熏肉、肉制品,以及奶酪中,含盐量也相当高。而

老年人夜尿频多 艾灸关元气海神阙

造成夜尿频多的原因较多,中医认为,肾主水,司开阖,膀胱贮藏尿液,夜尿频多责之于肾与膀胱。

治疗时应以益气固本、脾肾双补、温阳固涩为原则。夜尿频多的老年人可以尝试艾灸调理。

关元、气海、神阙均是人体的长寿大穴。经常艾灸这三个穴位,可有效地防治中老年人夜尿频多。

艾灸时取舒适体位仰卧,将穴位处充分暴露。如持笔状握住艾条,使艾条与局部皮肤呈45度角,将艾条点燃对准穴位处,施温和灸,以局部温热,泛红但不致烫伤皮肤为度。艾灸的顺序是关元、气海、神阙,每穴15分钟,每日1次。注意神阙穴施灸结束后,一定要用手掌心按捂10余分钟,防止受凉导致肚子痛或腹泻。

据《家庭保健报》

长寿有方 身上神奇的“止痛开关”

▶ 列缺穴 缓解头痛

受风感冒而突发剧烈头痛的时候,可以掐按手腕处的凹陷处的列缺穴。列缺穴在前臂部,桡骨茎突上方,腕横纹上1.5寸处。它属于手太阴肺经穴位。在该穴处按摩,除了能治疗腕臂部病变外,还有助于治疗头部、项背部病证,故有“头项寻列缺”的歌诀流传。

剧烈头痛时,可用指尖点按列缺穴,力度要有疼痛酸胀的感觉,维持点按3分钟左右,可以有效缓解头痛。

▶ 足三里穴 缓解胃痛

因为吃了冷饮、喝了冷风、吃得恰当等引起胃痛时,可掐按大腿外侧的足三里穴。足三里在小腿前外侧,当犊鼻下三寸,距胫骨前缘一横指(中指)。掐按时可用手指或用梳子背、笔尖等用力按压,力度以有酸痛感为宜,维持3分钟左右,可快速地缓解胃痛。

▶ 后溪穴 缓解背痛

办公一族因长期伏案使背上的督脉受到了压抑,长期下来很容易背痛频发。按压后溪穴可将被压抑的督脉解放出来,使身体中的阳气上升,邪气下降,自然就会舒服一些。

后溪穴位于微握拳,第5指掌关节后尺侧的远侧掌横纹头赤白肉际。具体在小指尺侧,第5掌骨小头后方,当小指展肌起点外缘。按摩时,可以用一手的拇指指尖抵住另一手的后溪穴,边按压边揉动,按摩3-5分钟,感到有酸痛感为佳。

▶ 太白穴 缓解足痛

很多人喜欢逛街或徒步旅行,但可能都有这样的感觉,走一段路后会发现脚部疼痛。这时不妨脱下鞋捏捏太白穴,就能发现脚部疼痛得到缓解。

将一只脚搁在另一条腿上,会看到脚部中心有一条椭圆形的弧线,这就是足弓。这个弧线的起始点,就是太白穴。

据《北京晨报》

人类寿命极限 可能是125岁

2016年10月,英国《自然》杂志上发表的一项研究中,美国爱因斯坦医学院的分子遗传学家得出结论,人类可能已达到最大寿命。他们分析了多个数据库发现,自1980年起,最长寿命一直没有大的改变,他们认为,最长寿命趋于稳定在115岁左右。

然而,2017年6月28日《自然》杂志发表的新研究结论与之前大相径庭。报道中,加拿大麦吉尔大学遗传学家指出,之前的工作依赖于过时的数据库,显得不合时宜。他们分析了最大死亡年龄,认为没有一个数字接近寿命极限,没有证据表明人类最大寿命已经停止增加。研究人员分析发现,美国、英国、法国等地的平均寿命每年都有增加趋势。同样,越来越多的百岁老人仍然健在,因此,人口统计学家认为,人类寿命极限可能增加到125岁。然而,寿命的增加是否与特定基因组有关,是什么决定了人们的平均寿命不断增加?这还是有待科学家们去解开谜团。

据《生命时报》

汤水也能防疖肿



夏季高温天气到来,老人很容易中招,患上疖肿。预防疖肿或是发现身上出现疑似疖肿的“痘痘”,除外用膏外,也可以煲些汤水帮助缓解症状。

专家建议,用金银花、野菊花、蒲公英、马齿苋、紫花地丁等药材煲汤或外洗,对预防和辅助治疗疖肿均有效用。

据人民网

时尚购物

客服订购电话
400-707-1234

