

● 寿星堂

要长寿,男按关元,女揉三阴交

很多人都追求长寿,容颜不老,却不知道长寿和保持容颜的秘密就在我们自己身上。

关元穴:男人的长寿穴

经常按摩关元穴能够起到补益元气、温肾益精、祛寒回阳、调理冲任、延年益寿等作用。它位于肚脐直下3寸,是任脉和足三阴经的交会穴,也是阴阳元气交关之处,故名为“关元”。中老年人可以每天早晚将双手重叠,以关元穴为中心按揉腹部9分钟;然后用双手食指指腹重叠在一起,点按关元穴6分钟使局部有酸胀感。此法可温补阳气,强肾固精。

女人的不老穴:三阴交

三阴交穴是女人的“不老穴”,经常按揉此穴,能帮助女性维持年轻,延缓衰老,推迟更年期。可用食指和中指的指腹按压或顺时针按揉此穴,使局部产生轻微酸胀感,或用艾条悬灸该穴15-20分钟,以局部产生温热感为宜;每天晚上9点-11点,三焦经当令之时,按揉两条腿的三阴交各15分钟,可调理月经,祛斑、祛痘、去皱。

据《甘肃日报》

吃核桃防牙齿过敏

核桃是比较常见的安神益智的食物,但是老年人适当的吃一些可以帮助保护牙齿。常吃一些核桃,对于牙本质过敏症有着很好的防治作用。核桃仁中的脂肪油含量极为丰富、蛋白质、维生素、钙、镁等成分也不好,在这其中油质和酸性物质可以渗透到牙本质小管内,从而起到隔离作用,可以有效减少冷、热、酸、甜等味觉对牙齿本身的刺激。除此之外,核桃其富含的蛋白质、脂肪、钙等,也可以通过化学变化,辅助治疗牙本质。中老年朋友不妨每天生嚼一些核桃仁,或者将核桃仁稍微用微波炉加热一下,之后反复咀嚼,每天3-4次为宜。

据网易

贾母寿而康因会吃、会喝、会玩

《红楼梦》众多人中,最长寿的非贾母莫属。贾母享寿83岁,而且还很健康:脑子好,不糊涂;身体好,能走动;皮肤好,容颜靓……她有三个秘诀:会吃、会喝、会玩。

《红楼梦》里描写贾母饮食的情节特别多,其中有道菜叫牛乳蒸羊羔。牛乳蒸羊羔对缓解疲倦乏力有帮助。牛乳(牛奶)具有滋润、滋养的作用;羊肉有补髓益精、温中带下的作用。牛乳蒸羊羔非常适合元气虚衰、气虚不足的老年人。

贾母对茶也很有研究。第四十一回中,她不吃六安茶,而选择



老君眉。从茶的种类来分,六安瓜片是绿茶,老君眉是白茶。首先,白茶比绿茶味道淡;第二点,因为贾母中午宴请刘姥姥,“吃了酒肉”,酒肉易生内热,所以要消食化积。白茶不经炒制,生茶芽阴干或晾干,所以它比绿茶要凉,清热作用更强。体质偏于虚寒的人不

建议喝白茶;如果非要喝,可以在白茶里放点枸杞。

大家有没有发现,贾母不管做什么,身边总是围绕着一群孩子。此外,贾母的反应能力和年轻人不相上下。人老了,身体机能下降最明显的是脑力,贾母一方面通过与年轻人接触,使心态保持愉悦;另一方面,也和年轻人一起,玩各种游戏。想要延缓脑力退化可以试试背数字。比如“63284589771”,正着背完,再倒着背。另外还是要多参加社会活动,如广场舞、合唱团、书画班等等。

据《快乐老人报》

按摩3穴位有助降血压

高血压是最常见的慢性病之一,临床上多采用西药治疗,虽然降压效果快,但都具有一定的不良反应。对于高血压患者,不妨尝试按摩穴位来辅助降压。下面推荐3个具有很好的降压功效的穴位。

百会穴

百会穴具有平肝潜阳、镇肝熄风之效。现代研究表明,按摩百会穴能够调整微血管的舒缩作用,解除小动脉痉挛,从而达到降压作用。

百会穴位于人体的头部,头

顶正中心,可以通过两耳角直上连线中点,来简易取此穴。

曲池穴

曲池穴,是手阳明大肠经的合穴,能够调畅阳明经气血运行,发挥其平肝潜阳之功效。常用于治疗高血压、咽喉肿痛、上肢疼痛、麻木、发热、流行性感冒等。现代研究表明,按摩曲池穴可以通过改善血管内皮功能,减缓动脉粥样硬化进程而产生降压作用。

取曲池穴位时,患者应正坐、曲肘,肘横纹外端的凹陷处

即为曲池穴。

合谷穴

合谷穴为手阳明大肠经原穴,是气血运行的重要枢纽。《医学入门》称:“合谷主中风,搏风,筋急疼痛,诸般头痛、水肿。”按摩合谷穴能够调和气血、通经活络、行气开窍、镇静安神,对痛症、神志疾病、热证等有较好疗效。

合谷穴取穴方法:把一只手张开,将大拇指竖起来,用拇指中间的指横纹对着另一只手的虎口位置处,拇指向下一按,拇指尖点到的那一点就是我们要找的合谷穴。

据《健康时报》

老年人练冥想睡眠好

美国一项调查显示,55岁以上人群中,半数存在睡眠问题。美国南加州大学的科学家近日发现,因焦虑、神经症、睡眠呼吸暂停综合征等原因失眠的人,可通过正念冥想改善睡眠质量。

做冥想时要关掉手机、电脑等设备,不要允许任何干扰的存在。盘腿而坐,双手自然垂膝,也可以选择任何让自己坐得舒服的姿势。随后可以用两种方式进入冥想。

第一,跟随你的呼吸。

先用力呼气,将肺里的二氧化碳等废气吐出来,然后开始练

习“深度呼吸方法”(又称腹式呼吸法):关注自己的呼吸,深吸气,感受腹部鼓起,再呼出,重复数次。如果精神分散了,不要紧,集中注意力,再呼吸。

将注意力转移到自己的身体,依次关注脚、小腿、手腕、腹部、背部、胸、脖子、头部……找出身体的紧张不适之处,观察它,接受它,反复感受它的存在,同时继续深呼吸。

将注意力移开不适之处,轻轻地回到呼吸上。

每次呼吸更加平静,更加深入,体验这种轻松感。还可以想

象腹部有一朵正在开放的莲花,当吸气使腹部充满空气时,花朵的花瓣舒展开来;呼气时花瓣则合拢起来。

第二,盯着一幅画或某样东西。

让你的思维停留在眼前的一样物品上,比如一幅风景画、一个花瓶等,安静平和地让注意力集中在那里,逐渐将杂乱无章的大脑放空。

据《生命时报》



● 健身提示

干洗腿可活血化瘀

“干洗腿”不但能促进血液循环,还能活血化瘀,增强腿力和关节韧带柔韧性,使四肢协调能力增强,减少老人跌伤的几率。无论是在床上还是坐在凳子上都可以试着做做,但是锻炼之前最好活动一下四肢,然后用双手握住一侧脚腕,自下往上揉搓20次之后,再按摩另一只腿。

据39健康网

老年人爬行更适膝盖着地

华佗的“五禽戏”中就有模仿动物爬行的动作。而从现代医学上来讲,主要因为这个动作是全身性协调动作,能使一些平时使用较少的肌肉得到锻炼,同时也能强化全身的肌肉、韧带、骨骼等组织部位。

目前,爬行主要分为膝盖着地与直腿爬行两种姿势。前者是以两手和两膝着地,手膝交替依次爬行的方法,其特点是头抬起,五指分开着地,两臂与肩同宽,两膝着地,与肩同宽;后者是以两手和两脚着地,手足交替依次爬行的方法,其特点是头抬起,五指分开着地,两臂与肩同宽,双足着地分开约一肩半宽,脚前掌着地,膝微屈。

医生建议,老年人可选择膝盖着地姿势进行运动,而直腿爬行姿势对上肢力量的要求较高,并不适合老年人。在进行一段时间的膝盖着地爬行锻炼后,可尝试直腿爬行。患有高血压、心脏病、或急性发作期的颈腰椎病等患者,都不宜直腿爬行。为避免中老年人肠道里食物反流,饭后也不宜爬行。有一些症状可以简单检验自己是否适合爬行健身:“先慢慢弯腰下去,如果感觉头晕,眼前晃,手脚麻木,就立即停止。

建议一周2-3次,每次20分钟为宜。

据《新民晚报》



客服订购电话
400-707-1234

时尚购时尚

