

● 寿星堂

多吃葡萄远离健忘

想要远离健忘,就要从补脑开始。福建省泉州市营养师协会副会长杜三元介绍,日常饮食中,葡萄是公认最佳的抗氧化剂之一,能补肝肾,益气增智,但每天的食用量应控制在200克内。木耳含有蛋白质、脂肪、多糖、矿物质、维生素等多种营养成分,为补脑佳品。鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋中蛋黄的铁、磷含量较高,也有利于营养大脑。此外,大豆、猕猴桃、核桃、鱼类以及葵花籽也有一定的补脑健脑作用。

据《泉州晚报》

老人系腰带不宜紧

腰带是束腰的带子,古时用来约束衣服。老年人使用腰带是为了不使衣服散乱。现代医学认为,腰带勒得过紧有害健康,会引起腹腔内脏器受压,血液循环受阻,可出现食欲减退、消化不良、静脉曲张、痔疮等。老年人所系腰带最好宽松一点,一般以腰带间还能容纳一个指头为佳,这样既达到了系腰带的目的,又不会影响健康。

据《养生保健指南》

鹅肉汤帮老人益气

鹅肉汤是一道传统养生食疗菜谱,能帮老人益气补虚,养阴润肺。

制作方法:鹅肉300克、瘦猪肉200克,山药50克,北沙参15克,玉竹15克,鸡汤、胡椒粉、姜片、食盐、料酒适量。将鹅肉和猪肉切成大块,洗净后放入沸水锅中,大火滚烫1分钟,捞出沥干,均切成肉丝备用;把淮山药、北沙参、玉竹分别洗净去杂,然后装入纱布小袋中,扎口备用。坐砂锅,倒入适量鸡汤或清水,将肉丝、鹅骨和药袋放入,加适量料酒、生姜和胡椒粉,加盖,中火炖煮,至肉熟酥烂,调入食盐混匀即可。

据《健康资讯网》

毛主席保健医生的六个养生秘诀



王鹤滨,1949年8月任毛主席保健医生,并曾兼任周恩来、刘少奇、朱德等国家领导人的保健医生,如今90多岁高龄依然出诊看病,并且“眼不花、耳不聋、血压血糖都正常。”王老已经将平时的养生保健养成了固定的生活习惯。只要这6个习惯照着做,你也能长寿。

“吃”——可以治病,也会损命

王老基本吃素,最推崇熟的红薯。红薯能够抗癌,他每天都吃一块,几年都不容易感冒。同时他称水果中最好的是木瓜,吃杏也能防癌,如果条件允许的话,可以每天吃一二十颗杏仁。

针对当前高发的心脑血管疾病,王老有一个降压、降脂小秘方:用西红柿500克、黑干木耳10克、海带20-30克一起煮汤,喝汤吃菜,坚持半个来月,一般都能见效果。

“穿”——穿得不对,全身得病

王老经多年行医发现,许多病症跟横纹肌受寒引起非菌性炎症有关,如青光眼、鼻炎、哮喘、三叉神经痛等。

王老推荐最健康的衣服材质就是纯棉,宽松贴身,通透性和吸水性良好。老年人穿着上不要求华贵,但求舒适合身。

“便”——每天一便,病都不见

王老建议大家每天至少一

次排便,避免废物堆积在肠道内,诱发肠癌。另外,通过观察排泄情况,能及时了解身体的健康状况。

“动”——动则寿长,不动则废

王老每天尽力做到少坐立、多走步、少坐卧、多活动。他不仅将体力活动融入于工作中,在工作的间隙活动几分钟,做做体操、甩臂运动或用双手自我按摩肩颈部,以增强局部的血液供应;还将体力活动融于生活家务中,自觉主动地做一些买菜、做饭、洗碗、打扫卫生等家务劳动,既动手动脚,还动脑筋。

“睡”——睡好一觉,胜吃补药

睡眠除了跟精神压力、睡眠环境安静有关外,还跟床品的选

择有很大关系。王老推荐大家选择硬板床或硬弹簧床垫,选择舒适的枕头和被褥。王老平时一般晚上十点左右睡觉,早上六七点起床,同时在白天,午睡打个盹,控制在一小时以内,解除疲劳,恢复体力,提高精力。

“心”——心态不好,神药也枉

王老90多岁的高龄依然坚持出诊看病,他在治病救人中获得了幸福感,将工作当成了一种爱好。活到老学到老,不出诊的日子,王老每天最大的爱好,就是练书法和绘画、逛古玩搞收藏、读书看报看新闻、养花养鱼、有时间出去旅游摄影,这些很有情趣的修身习惯,除了精神上得到保健,对睡眠也有很大好处。

据《健康时报》



安眠药服用谨记五大要领

失眠在中,老年人中比较普遍。医师指出,改善失眠,不是安眠药吃得越多越好,安眠药不是改善失眠唯一方法,1天服用若超过1颗以上剂量,则需与医师磋商,寻求改善方法。

另外,安眠药不是不能吃,重点是安眠药滥用或混用,长期服用会依赖成瘾,严重的甚至会影响身心功能障碍,出现焦躁、忧郁等身心异常症状,不容小觑。

安眠药服用5大要领:

1.咨询医师:一定要先咨询过医生,不要私自到药房买药或吃别人的。

2.多多提问:了解医生的治

疗计划。如药物的副作用、要使用多久、什么时候可以停药等,并请医生提供非药物的抗失眠之道。

3.服药时间:最好在就寝前半小时内服用。不要想先睡再看,睡不着再起来吃,愈晚吃愈会影响隔天的起床时间。最好先预估安眠药让你有8至9小时的睡眠时间,例如预定早上7点起床,就在前夜10至11点服安眠药后就寝。

4.掌握剂量:1天最多1颗为宜,若增加剂量需与医师讨论。同时应避免天天服用,或连续服用超过4星期,否则会产生



依赖性,掉入药物成瘾,难以自拔的漩涡。

5.逐步停药:若已经成瘾而想停药时,最好与医生讨论后,慢慢减药,不要贸然停药。例如晚上吃2颗药的人,第1周先维持同样药量,让身体习惯这样的浓度。第2周减掉1/4药量,第4周再减一半,逐步递减。

据《健康周报》

● 运动防病

四个动作防中风

对抗中风,重要的还是预防。每日坚持练习下面四个动作,对预防脑中风能起一定作用:

按按头

五指分开屈曲,指腹从前额缓慢旋转按压至头顶再至脑后部,双手轮流按压各五次,可有效改善脑部血液循环和大脑供血。

擦擦颈

五指并拢,双手对指置于颈后,轮流按擦颈后左右两侧,皮肤轻微发红发热为宜。可促进颈部血管平滑肌松弛,减少血脂沉积。

扭扭脖

颈部放松,平和舒缓地前后左右转动,转至最大限度保持5秒再向反方向转动。可增加血管的抗压力和韧性,活血通络。

耸耸肩

肩部放松,双手自然垂放于两侧,双肩由后向前旋转10次,再由前向后旋转10次,之后双肩上提放松各10次。可使肩部肌肉放松,缓解颈肩部神经、血管压力,促进大脑供血。

据《当代健康报》

● 温馨提示

老花镜最多戴5年

老花镜是许多中老年人的常备物品,但是很多人为了图方便,从街边或者超市购买成品直接配戴。专家提醒,这是配老花镜的误区,儿女应定期为父母检查视力,并及时更换老花镜。

一般而言,年轻时视力正常的人,年纪达到40岁以后会出现100度左右的老花眼,随后每隔5年老花程度会加深50度,直到60岁以后,老花程度会达到300度左右。因此,随着老花眼程度的加深,60岁以前的中老年人,一副老花镜最多可戴5年。子女应及时提醒父母更换老花镜。

据《家庭医生报》

UGO
优购物

更高品质的视频购物

以居家生活用品为核心
致力于打造国内领先的电视购物频道

