

● 寿星堂

每天捏3下 捏好“近视和老花眼”

盯着电脑一整天,捧着手机玩游戏,视力越来越不好。父母在慢慢变老,看报纸都要戴眼镜了。患有近视眼的小朋友也越来越多。下边分享一些小技巧,让你在“捏一捏”中轻松预防近视眼,老花眼,大人小孩都能用。

1. 捏手腕眼不花,看得清

养老穴有清头明目,舒筋活络的作用。经常按揉此穴,对缓解近视眼、老花眼都有好处。

取穴:手背朝上,观察手腕的小指侧,可以肉眼看出骨骼突出部分。手指触摸此部分,可摸到裂缝,养老穴就在裂缝中。

每天早晚各指压10次至20次即可,这样反复指压,3个月左右,穴位的疼痛感就会消失,眼疾也会慢慢得到缓解。

2. 捏拇指抑制白内障

在我们的拇指上有三个相邻接的穴道,分别是明眼、凤眼、大空骨。这组穴位分别位于拇指关节的两侧及中间处。明眼穴和凤眼穴可改善急性结膜炎,还可以抑制老年性的白内障。

平时眼睛容易疲劳的人,每天要刺激这三个穴道两次,只要以稍微感觉到疼痛程度的力气来指压即可。

3. 按眼眉头不晕,头不痛

攒竹穴具有疏肝,明目醒脑,改善头痛、头晕、眼睑跳动等功效。该位置位于眉毛内侧边缘凹陷处。按揉前要把手洗干净,以免眼睛感染。

此外,力度要适中,以略感酸痛为宜,以免用力太大伤及眼球。
据凤凰网

健脑强肾 多做“口齿操”

养生之道常蕴藏于不易察觉的生活细节中。比如,老年朋友的叹息、自言自语、朗诵歌唱等与口齿相关的动作,都会起到健脑、强肾等效果。

长吁短叹增加肺活量

长吁短叹,对老年人来说其实是好事。几声叹息后,会产生难得的舒畅感,尤其是常胸闷的人。胸闷或疼痛与紧张、气行不畅有关,长吁短叹可以促进肺部排尽浊气,增加肺活量,增加血液含氧量。

自言自语刺激大脑

家人没必要对喜欢自言自语的老年朋友进行指责,因为说话能刺激大脑,使脑部血流供应充分,改善大脑缺氧状态。此外,对于精神焦躁的人来说,自言自语有镇静作用,能增加安全感,调整紊乱的思绪。

吟诗唱歌解压力

吟诵诗歌,可增加体内激素和其他生物活性物质的分泌,消除烦恼和压力,对缓解失眠、忧郁有帮助。唱歌要带动声带和胸腔振动,能增大肺活量和增加心脏血液循环。建议老年朋友在家中准备一些诗集,经常朗诵。
据《彭城晚报》

117岁寿星吃饭不离汤



朱郑氏和玄孙在一起

近日,家住四川成都双流区胜利镇云华社区的朱郑氏,迎来了自己117岁生日。成都登记在册的百岁老人中,朱郑氏是最长寿的。

“现在我还有两个儿子、两个女儿。”朱郑氏说。“现在人来了,要十多桌才够。”73岁的玄

儿媳妇陈玉华说,把儿孙辈加在一起,90多人。

谈及朱郑氏长寿的秘诀,“她很‘稳得起’,啥子都不放心上。”62岁的孙女朱代芳说,奶奶给她的印象就是心态很好,遇事处变不惊。没念过书,也不识字,但她还是喜欢看电视,看到唱歌

跳舞,总会露出满意的笑容。

2015年,朱郑氏摔了一跤,住进医院。在朱代芳记忆中,这算是老人为数不多的住院经历。朱代芳说,老人平时都不怎么感冒,104岁时到县医院体检,医生都很惊奇,老人的身体和年轻人差不多,没什么毛病。

“老人爱干净,每天晚上都要洗澡才睡觉。”陈玉华透露,一年365天,天天如此。早上6点醒来,七八点才起床,以前腿脚利索,她都要到房前屋后转一圈,做些农活,回家自己做饭。周围7户人家的院坝里有垃圾,她还要帮忙打扫。勤俭持家,是朱郑氏给大家的好印象。

不抽烟、不喝酒,吃不惯带有腥味的鱼,朱郑氏喜欢吃红薯稀饭,来点煮得烂熟的肉,蘸点酱料。“吃饭离不开汤。”朱代芳说,老人吃得清淡,平时还喜欢喝点酸奶。
据《成都商报》

半夜腿抽筋要补维生素E

不少老人常在夜间突然小腿抽筋,疼痛,医学上称为“腓肠肌痉挛”。通常人们总是把腿抽筋和缺钙联系在一起,但很多老人补钙后还是会抽筋,这是什么原因呢?

部分老年人发生腿抽筋与下肢动脉硬化闭塞症有关。该病是由于下肢动脉粥样硬化,引起动脉狭窄、闭塞,进而导致下肢供血不足的退行性疾病,其早期症状是间歇性跛行。一些患者在行走较长距离后才出现间歇性

跛行,所以该病早期不易被察觉。因血管发生动脉粥样硬化,循环不好引发的抽筋,光靠补钙是治不了的,必须选用合适的药物治疗动脉粥样硬化,改善循环才会有效。

维生素E是一种脂溶性维生素,能够降低血脂,改善末梢血管血流,具有稳定肌纤维膜,降低乙酰胆碱对膜的通透性,减少钠离子内流,使膜兴奋性降低,自发冲动减少的作用,从而用来治疗腓肠肌痉挛。维生素E还具

有防止与老化相关的骨质流失的功效,可作为老年人防治骨质疏松的辅助药物。但维生素E在人体内不能自行合成,必须由体外摄取。老年人可以在医生和药师的指导下服用维生素E类药物,或者食用富含维生素E的食物,比如花生油、大豆油、玉米油、菜花籽油、葵花油、核桃油和麦芽等。

除了必要时补充一些维生素E,平时应注意以下几点:1.驱寒保暖;2.注意睡眠姿势;3.走路或运动时间不可过长;4.适当参加体育锻炼;5.适当补钙。
据《生命时报》

不花钱的防癌处方

每天喝6杯水

权威医学刊物《新英格兰医学杂志》研究表明,每天喝6杯水(每杯约240ml),患膀胱癌风险将减少一半,患结肠癌风险将降低45%。喝水可以增加排尿,排便次数,把其中可能刺激膀胱黏膜、结肠的有害物质排除体外。

就着葱蒜来吃饭

据统计,长江以北胃癌死亡率最低的4个县中,排第一的是山东兰陵县,那里人均每年要吃掉6公斤大蒜。有研究表明,多吃大蒜的人得胃癌的风险会降低60%,最好将大蒜碾碎生吃,或剁成蒜泥放在凉拌菜中。

晒15分钟太阳

在最便宜的防癌处方里,晒太阳算是做到了极致,不用任何花费,每天晒15分钟太阳,就能通过增加人体维生素D的含量起到防癌作用。卫计委首席健康教育专家洪昭光教授指出,维生素D不足会增加患乳腺癌、结肠癌、前列腺癌、卵巢癌的风险。

喝豆浆

大连市中心医院营养科主任王兴国指出,豆浆中有一种很像雌激素的物质,叫“大豆异黄酮”,对所有和雌激素有关的癌症都



有预防作用,比如乳腺癌、子宫内膜癌、宫颈癌和前列腺癌,但已经患有这些癌症的人,最好不要喝豆浆,以免对癌细胞形成刺激。

每天走路1小时

哈佛大学研究发现,每天只要走路1个小时,就能使患胰腺癌、大肠癌的几率减少一半。因为胰腺癌和身体热量过高有关,走路可以消耗热量,预防胰腺癌。

每天喝4杯绿茶

日本研究发现,每天喝4杯绿茶,就能将癌症风险降低40%。中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员韩驰教授指出,乌龙茶、绿茶、红茶对口腔

癌、肺癌、食道癌、肝癌等都有不错的预防作用。其中,绿茶效果最显著,其防癌成分比其他茶叶的5倍。

一口饭嚼30次

研究表明,多咀嚼能降低胃肠道癌症风险。此外,美国佐治亚大学实验发现,唾液有很强的“灭毒”作用,能让导致肝癌的罪魁祸首黄曲霉素的毒性,在30秒内几乎完全消失。建议大家吃饭时,每口饭最好嚼30次。

每天睡够7小时

美国癌症研究会调查发现,每晚睡眠时间少于7小时的女性,患乳腺癌的几率高47%。这是因为睡眠中产生一种褪黑激素,它能减缓女性体内雌激素的产生,从而起到抑制乳腺癌的目的。

少吃点糖

癌症细胞最喜欢的“食物”就是糖,日本《怎样防治癌症》一书中指出,当血液流过肿瘤时,其中约57%的血糖都会成为滋养癌细胞的营养成分。因此,建议大家最好少吃含糖食品,每天糖的摄入量控制在50克内。

开心是良药

如果总是像林黛玉一样愁眉苦脸,说再多也是枉然,长期处于抑郁状态,一件小事就生闷气半天,那健康将与您无缘。
据《人民日报》

● 运动防病

抬步内收防尿失禁

尿失禁又被称为“社交癌”,因经常遗尿、漏尿,给患者的身心健康带来极大影响。而科学的锻炼方法,则有助于缓解尿失禁。其中,抬步内收动作就是防治该病的“健康操”,可帮助患者远离尿失禁困扰,具体动作如下:

抬起左腿,大腿与地面平行,然后在大腿肌肉的拉动下向右摆动至右腿前面,小腿自然垂直;同时右臂屈肘向下,肘部尽量碰到左膝,左臂伸直向后摆,接着还原换腿再做一次,4个8拍为一组。

提示:该动作在锻炼盆底肌肉的同时,还能强化腰部力量,预防尿失禁和腰肌劳损。
据《益寿文摘》

练气功姿势有讲究



气功是传统医学宝库中独特的强身健体的方法之一,特别适合老年人。但老年人练气功需要在姿势上掌握一定的技巧。

年老体弱的一般可采取坐式或卧式。坐式的姿势为端正稳坐在方凳上,膝弯成90°,两足着地,坐平,两腿分开,两肩与两足相对或成一直线,两手轻放于大腿部,头略向前低,双目微闭,微露一线之光,注视鼻尖,口自然闭合。卧式分平卧及侧卧,这里主要介绍侧卧。侧卧一般向右侧卧,右腿在下自然伸出,左腿呈120°放于右腿之上,右手放枕上,掌心向上,距头约2寸,左手自然伸出,掌心向下,放于左腿的关节部,腰部向后屈,头、眼、口同坐式。

据《老年人健康养生秘籍》

● 温馨提示

人老健忘,小点子来帮忙

人老了记忆力会衰退,为应对健忘,不妨用一些小方法来帮忙。

1. 生活规律法

给自己定下规矩,每天何时起床、何时就寝、何时锻炼身体等,在大脑中形成相对不变的规律,不轻易改变它,这样能强化自己的记忆链。

2. 按部就班法

即先做什么事,其次做什么事,12345,1就是1,2就是2,在做第2件事时若脑子里冒出了第3件或第4件事,也要把第2件事做完再去理睬它,如此不会忘却一些该做的事。

3. 日历提示法

预先在日历上记下自己这一周、一月、一年内重要的事,包括亲朋好友的生日以及国家重大纪念日等,每天翻开日历一目了然。
据《祝您健康》