

寿星堂

两动作防听力老化

很多老人被“耳背”困扰。近日,日本东京新宿医疗中心耳鼻喉科诊疗主任石井正则介绍了两种融合瑜伽技巧的呼吸法,可缓解耳背、耳鸣及耳内堵塞感,老人可尝试一下。

刺激呼吸法

坐在椅子上,两脚自然张开与肩同宽,胳膊肘微微弯曲,双手在腰部后方的位置十指交叉握在一起;边用鼻子吸气、吐气,边前倾上半身,尽量抬高手腕,呼吸3次;吸气的同时抬头,保持3秒后,边吐气边低头。注意用腹部呼吸。石井表示,这个动作坚持一段时间后,副交感神经会变得活跃,可改善耳朵不适等症状。

蜂鸣呼吸法

坐在椅子上,上半身微微前倾,两肘支在桌上,食指轻轻伸进耳道;边鼓起腹部,边用鼻子吸气,再用鼻子发出“嗯——”的声音来吐气,同时收紧腹部;在气息吐净之前,再次鼓腹吸气、收腹吐气,持续5分钟。这种呼吸法可放松大脑和神经。

另外,多做快走、体操等有氧运动也有同样的效果。

据《生命时报》

咨询

老打嗝,喝白芍甘草汤

读者张女士咨询:打嗝已经困扰了我很长时间。工作时,突然开始停不下来地打嗝,让人难受又尴尬,而且越急越停不下来。请专家推荐一个方子。

解答:打嗝,中医称之为“呃逆”,可由饮食不节、胃失和降、情志不和、肝气犯胃、耗伤中气等引起。

现介绍一经验方:取白芍30克,甘草10克,党参15克,竹茹15克,柿蒂30克,丁香6克,旋复花9克,代赭石20克,生姜10克,陈皮8克。水煎服,每日一剂,日服2次。

据《老人报》

养好骨头人才长寿



健骨操

人体骨量在35岁开始走下坡路,40岁到59岁是人一生中骨骼疾病风险升高最快的时期,50岁以后,平均1/3的女性、1/5的男性将遭遇一次骨折。

10分钟搞定健骨操

健骨,除了吃高钙食物,运动也是一项不花钱的好方法。为此,北京体育科学研究所的运动医学专家们,根据骨骼与运动的关系,制作了一套健骨操。

上手贴手膝、侧步跳转体、

前后髋屈伸、协调动全身、左右侧展体、提踵震后跟、展臂腕开合7个小节,只需要5-10分钟就能够轻松完成。

抬腿、举臂、弓步、屈膝、跳跃,健骨操能够调动身体各个部位,在强健骨骼的同时,还能锻炼肌肉力量、增强肌肉和关节的协调能力和人体平衡能力。此外,健骨操节奏缓和,也很适合中老年人锻炼,能有效预防骨质疏松,降低老年人摔倒骨折的风险。

治病有方

治疗花眼有偏方

人人都希望有一双明亮的眼睛,但人到了一定的年龄难免眼花,但有一则偏方可供大家参考。中型马铃薯一个去皮;苹果一个去皮;中型番茄一个去皮;粗萝卜一截去皮。放入搅拌机搅成一杯,最好即饮。每天早上连渣喝一杯,连食二、三个月,神奇的多细小的字都看的见,一清二楚,老花镜就用不上了。

据《家庭保健报》



五倍子消肿膏 治甲状腺肿

取五倍子放入沙锅内炒黄(忌铁器),冷却后研成末,晚上睡前用米醋调成膏状,敷于患处,次晨洗去。7次为1疗程。

据《上海大众卫生报》

皮肤瘙痒用荆芥

很多糖友都有皮肤瘙痒的问题,气候较为干燥时尤甚,病因通常与血糖长期控制欠佳有关。

皮肤瘙痒的糖友,不妨在西药积极控制血糖的基础上,加服中药汤剂来治疗。可以应用祛风、消风的中药来祛除风邪,如:荆芥9克、防风9克、蝉衣6克、白蒺藜9克、羌活9克、白芷6克、生甘草6克,该方适合上述几类常

见的糖尿病皮肤瘙痒症患者中病情较轻者。至于皮肤搔抓后有水疱、丘疹或流水等湿疹样表现的糖友,可能还需遵医嘱结合外用药物治疗。在服用药方治疗期间,糖友应避免辛辣刺激性食物,戒烟戒酒;洗澡时避免使用刺激性洗液,水温不宜过高(40摄氏度左右);选择中性肥皂以减少各种皮肤刺激;避免皮肤的过度搔抓。

据寻医问药网

给骨关节温柔呵护

除了健骨操之外,每周可以进行3-5次强度比较低,但持续时间较长的有氧运动,如步行、慢跑、游泳、骑自行车、瑜伽等,尤其是游泳,在浮力的作用下可以减少对关节的损伤,非常适合做健骨运动。

在日常生活中,应及时对骨关节进行养护,如穿戴护膝等保护关节的弹性套;女性多选穿柔软、有弹性的“运动鞋”,避免长时间穿高跟鞋;爬山时使用手杖、助步器等协助活动,减轻受累关节负荷等,都可养护关节。

此外,摄取足够的钙和维生素D是骨质疏松防治的重要措施。刘清和介绍,经常晒太阳可以促进自身维生素D合成以促进钙的吸收。食用芝麻、河虾、豆腐、油菜心、扇贝、排骨等含钙量较高,鱼肝油、牛奶、动物肝脏、蛋黄类等富含维生素D的食物,也能够有效地保护骨骼。据《健康时报》

治咳嗽,按摩身柱穴

身柱穴,单穴,督脉的后背正中,身柱穴的位置在我们人体的背部,从大椎穴开始,第三胸椎棘突下。该穴正是在两肺之间,跟肺气、肺的联络非常密切,按照脊椎的联系,它有脊神经根,内和脏腑联,外和体表联系,是一个桥梁,刺激身柱穴的位置,可以通过外面的刺激,调节内在的脏腑。

按摩身柱穴的手法:

用手指指腹端按压此穴,做环状运动。每日2次,每次2分钟。

作用功效:

1. 缓解治疗身热头痛、腰脊强痛、抽风、小儿夜啼哭、幼儿体质虚弱、肩膀僵硬等。
2. 缓解治疗咳嗽、气喘、感冒、哮喘、发热、治疗支气管炎、支气管哮喘、肺炎、百日咳等。

临床运用:

现代常用于治疗支气管炎、支气管哮喘、肺炎、癫痫等。

据《健康时报》

防病宝典

远离老年痴呆有秘诀

老年痴呆的发病率现在是越来越高,如何预防痴呆症?老年痴呆患者如何做好保健?大夫有如下建议:

1. 适度运动。

维持腰部及脚的强壮,手的运动也很重要,常做一些复杂精巧的手工会促进脑的活力,做菜、写日记、吹奏乐器、画画等都有预防痴呆的效果。

2. 避免过度喝酒,抽烟。

喝酒过度会导致肝功能障碍,引起脑机能异常。一天喝酒超过0.3升以上的人比起一般人容易得脑血管性痴呆。抽烟不只会造成脑血管性痴呆,也是心肌梗塞等危险疾病的重要原因。

3. 要积极用脑。

即使在看电视连续剧时,随时说出自己的感想便可以达到活用脑力的目的。读书发表心得、下棋、写日记、写信等都是简单而有助于脑力的方法。据《健康报》

验方集锦

银桔陈青汤 可以治疗慢性咽炎

验方:金银花20克,桔梗15克,陈皮10克,青果15克,甘草10克,1000毫升水煮45分钟,加蜂蜜分次内服,每日一剂,连服5-6天。

点评:银桔陈青汤有清热利咽,生津化痰的功效;金银花性寒,味甘,同时对多种细菌及病毒有抑制效果;桔梗性平,味苦辛,入肺经,可清肺气、利咽喉。青果性平,味甘酸,具有清热解暑、利咽化痰、生津止渴之功效,对肺热咳嗽、咽喉肿痛有较好疗效。陈皮性温,味辛苦,具有通气健脾、燥湿化痰、解腻留香、降逆止呕的功效。以上诸药合用,共奏清热清肺、解毒利咽,生津化痰之功,适用于咽部不适、肺热阴亏,上焦热盛等所致的干咳少痰、咽痒等症。

据《老年人健康养生秘籍》

家有购物
JIA YOU HOME SHOPPING DM

可伸缩衣架 1.4L水箱容量

我很实用哦!

编号 6149423
¥299

贝尔莱德蒸汽挂烫机
主品型号: GS06-BJ/H
规格: 主机30*25cm
铝杆高约130cm
赠品: 家毅微型缝纫机

更多优惠商品请咨询购物热线 400-887-2255

畅享生活 快乐洗澡

快速高效
省水省电
使用方便
使用方便

编号 6155852
¥298

凡帝欧速热电热水龙头
主品: 凡帝欧快速电热水龙头(KPD-16-3)*2
规格: 安装后水龙头高度约: 33CM水龙头出水口距机身距离约: 15CM电源线长约: 1M

订购享优惠
不与其他优惠同时使用

- 9元 礼盒券 满399使用 DMJB201639909
- 39元 礼盒券 满699使用 DMJB201669939
- 79元 礼盒券 满999使用 DMJB201699979

称重力强
健康保证
精致工艺
耐磨耐用
清洗方便

自由搭配随心意

编号 6156345
¥299

迪士尼百搭百变收纳柜
主品: 五斗收纳柜*1、备用顶盖*1、脚踏*8
颜色: 咖啡色、奶油白二选一
规格: 39*39*98cm

微信扫一扫

更多信息尽在家有购物 更多信息尽在电子型录