

40岁后不吃冷饮只喝温水

说起养生,浙江省中医院主任中医师、全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师宣桂琪有他独特的一套。宣桂琪说,养生不必追求复杂,有时做减法,越简单反而越有效。

宣桂琪比较瘦,从不在烈日下锻炼,平时太阳不大时,每天就在小区里分两次走上五六千

米,一周走10次左右。二三十岁时,宣桂琪偶尔吃吃冷饮,40岁以后,他就戒掉了这个习惯,平时只喝温开水。他说,老外冬天也喝冰水,那是因为他们平时高热量食物吃得,体质和我们不同。

70岁以后,宣桂琪开始吃野山参,吃了10年。吃参可以预防中暑,还能增强体质,每年夏天

的头伏、中伏、末伏,他都要吃上两三支野山参,冬天同样吃两三支,炖水喝。年轻人易阴虚火旺,可以吃些铁皮枫斗、西洋参,年纪大的人吃这些就不够了,可适当吃一点人参。

夏天湿气重,宣桂琪就用米醋泡嫩姜,全家人每天都要吃上1到2片,对减少体内湿气很有帮助。

秋冬季感冒高发时,宣桂琪每天都会用白萝卜炖橄榄,“每次放5颗橄榄,和萝卜一起炖煮。这道汤有清肺作用,还能抑制咽喉部位的炎症,减少因感冒发作而诱发哮喘的可能。”这道炖汤全家人都吃,在流感季节效果特别好。

据《杭州日报》

千家药方

治扁平疣方

取大蒜1枚,去皮,将蒜瓣切成片,放在扁平疣的表面来回或旋转摩擦3-5分钟,每日3次,一般治疗7-15天后痊愈。

治带状疱疹方

取生大黄、黄柏、黄连各20克,五倍子、制乳香、没药、青黛、芒硝各10克,凡士林100克。将上述药一同研成细末,再与青黛、凡士林混合调成药膏备用。根据疱疹面积大小,将药膏摊在纱布上外敷患处,每日换药1次,一般5-7日可治愈。

治肾虚腰痛方

取杜仲、补骨脂、小茴香各9克,新鲜猪腰子1对。将猪腰子洗净切成片,与药和水适量煎至腰片发黑。喝药汤,吃腰片,每日1剂,分两次服。

湖北省襄阳市第一人民医院,方文杰献方

常写字有助防衰老

美国科学网站总结,手写字有许多我们不知道的抗衰老好处。

1. 锻炼学习能力
研究发现,手写笔记能帮助人们理解内容,并对信息重新加工、组织。

2. 维持大脑活力
写字的人需要思考写些什么、怎样去写,并注意练习,能让老年人大脑得到很好的训练。

3. 促进读写能力
用笔写文章的老人,写的句子更完整,速度更快。

4. 帮助舒缓神经
笔迹学家兼笔迹鉴定专家马克·塞法博士表示,手写一个舒缓的语句是一种“书写疗法”。比如,每天至少写20遍“我可以更加平和”这类句子,确实可以让人更加平和,尤其对那些注意力不容易集中的老人来说。

据《中国妇女报》

年老情绪多变,正常

很多人进入老年阶段后,心理发生了一系列变化,如健忘、焦虑、情绪多变、疑病、猜疑和嫉妒等,这都是非常正常的现象。他们情绪多变是因为脑组织老化或伴有某些脑部疾病引起,往往易勃然大怒,难以平静下来。作为家人,只有“知老”“懂老”,才能更好地关爱和陪伴他们。

据《北京晚报》

秋季进补有4个禁忌

忌以药代食

药补不如食补,重药物轻食物是不科学的。

忌重“进”轻“出”

养生专家近年来提出一种关注“负营养”的保健新观念,即重视人体废物的排出,减少“肠毒”的滞留与吸收,提倡在进补的同时,亦应重视排便的及时和通畅。

忌恒“补”不变

有些人喜欢按自己口味,专服某一种补品,这对健康并不利。因为药物和食物既有保健治疗作用,亦有一定的副作用,久服多服会影响体内的营养平衡。根据不同情况予以调整是十分必要的。

忌越贵越补

“物以稀为贵”,那些高贵的传统食品如燕窝、鱼翅之类,其实并无奇特的食疗作用,而十分平常的甘薯和洋葱之类的食品,却有值得重视的食疗价值。老年人应根据需要来确定药膳,切勿凭贵贱来分高低。

据凤凰网

药食两用茶油香

茶油,与棕榈油、椰子油、橄榄油被称为世界四大木本植物油。其所含不饱和脂肪酸雄冠目前食用油之首,同时富含角鲨烯(植物油中只有橄榄油和茶油中含有)、茶多酚、山茶甙等重要的生理活性物质和维生素、胡萝卜素及钙、铁、锌等多种对人体有益的微量元素。研究表明,茶油主要有如下作用。

保健

老年人食用茶油可去火、明目、乌发、抑制衰老,对慢性咽炎和高血压、动脉硬化、心血管系统疾病有很好的预防作用。

美容

茶油能抗紫外线光,防止晒斑和皱纹。云南是著名的产茶区,当地的女士常用茶油梳头、擦面,虽地处高原,紫外线强烈,皮肤却能保持雪白。



用1毫升杏仁油、10滴山茶油、5滴薰衣草油,混和后擦面部,对暗疮、黄褐斑、晒斑均有显著疗效。

杀虫护发

把茶籽榨油留下来的茶饼碾碎,用水调和,可以用来杀虫,涂在皮肤上可以治癣疥。碾碎的茶饼用大量开水冲泡,冷却后还可作洗发剂及护发素使用,能防止头癣、脱发、皮屑及止痒,令头发乌黑亮。

常宁市中医院,滕湘

按摩五个保健区延年益寿

老年人身体机能衰退,多年劳累容易出现肩颈酸痛、腰背不适。常按摩五个保健区,会减轻酸痛、祛病健身。

脚底

人体有70多个穴位,6条经络起止于脚上。脚与大脑、心脏、各脏器密切联系,所以又被称作“第二心脏”。经常弯弯脚趾,经常散步,踩鹅卵石、温水泡脚等,都可促进脚部血液流畅,把远端血推向心脏和全身,调节阴阳平衡,防治疾病。

前胸

前胸胸腺是主宰人体整个

免疫系统最重要的免疫器官之一,胸腺分泌出来的免疫活性肽物质,能监视体内变异细胞,并将其消灭,故有强大的抗癌作用;同时又有抗感染和抗病能力;对延缓衰老也有一定作用。只要每天坚持用手掌上下摩擦前胸100次至200次,就会激活胸腺,起到防病健身、祛病延年的作用。

肚脐

肚脐为神阙穴,中医常用药物贴敷肚脐,治疗心绞痛、消化不良等病。常按摩肚脐有预防和治疗中风的作用,能祛病健身、益寿延年。

腋窝

此处是淋巴、神经最多最丰富的地方。它的健身奥秘之处在于受刺激后会使人发笑。笑时使各器官都能得到运动,促进血液循环,并使各器官充分得到养分和氧气的交换,使大脑、心脏以及肺都受益匪浅,故专家们称之为“腋窝运动”。

脊柱

它是人体两条最大的经脉中督脉的行经之地。脊柱两侧的经络与五脏六腑的关系极密切。常按摩脊柱,可激发经络、气血的运行,滋养全身器官。

据《信阳晚报》

家有购物
JIA YOU HOME SHOPPING DM

订购享优惠
不与其他优惠同时使用

9 礼金券
满399使用
DMJB201639909

39 礼金券
满699使用
DMJB201669939

79 礼金券
满999使用
DMJB201699979

更多优惠商品请咨询
购物热线 **400-887-2255**

东阿御福临阿胶枣夹核桃
编号 6156266 **¥199**
主品: 阿胶夹心枣250g/包*8包

贡天府阿胶糕养生组
编号 6156069 **¥298**
主品: 阿胶糕240g/盒*5、阿胶枣100g/盒*10

隽品湾夏夷贝罐头尝鲜组
编号 6155988 **¥298**
主品: 鲍汁夏夷贝100g/罐*10、香辣夏夷贝100g/罐*10、原味夏夷贝100g/罐*4