

老人保持长寿的五个秘诀

历史上一些君王总是想追求长生不老,当然长生不老是不可能实现的,但是想要延长寿命却是有办法的。长寿听起来是项大工程,但实际,生活中的一些小细节只要你稍加注意日积月累同样能挥发意想不到的功效,想要长寿,那么不妨勤动嘴。

善于漱口和吞津

俄罗斯科学家发现,连续漱口5分钟左右,中枢神经系统就会开始兴奋,漱口结束后瞬间分泌出的大量唾液会加剧这种兴奋,对大脑起到良好的保健作用。中国传统的养生术中就有“鼓漱”一说,用舌头在口中上下搅动36次以上,产生的唾液分3次咽下,方有邪火不生、气血畅通、利五脏、益寿延年的功效。

少食多餐

老年人的胃肠道、肝肾等脏器功能较弱,少食多餐能在保证营养摄入的前提下,将身体负担减少到最小。老年人最好每天吃

四至五顿,每次五六成饱为宜。

细嚼慢咽

人的咀嚼活动和大脑息息相关,当咀嚼食物的次数增多或频率加快时,大脑的血流量也会明显增多,活化大脑皮层,从而延缓衰老。

勤于交谈

我国著名国画大师关山月的长寿之道就在于经常与人交谈,既活跃了自己的脑子,又结交了各

朋友,心情开朗,胸襟豁达。多交谈能减少孤独和抑郁的发生。

唱歌发笑

唱歌不仅能让人心情愉快,还能增强免疫力。笑也是健康最好的帮手,法国心理学家指出,人们发笑时,大脑内会发生一场“生物化学暴风雨”,可使大脑功能得以极大改善。老年人多唱歌,多开怀大笑,能放松大脑,有效地预防老年痴呆的发生。

据《医药养生保健报》

健康小知识

“不生病”的金句

不性急就不生病

上海中医药大学教授何裕民:中国有句谚语叫忙中出错。对于身体的健康更是如此,快是魔鬼。有研究发现,女性癌症患者80%性子急,60%追求完美。高血压、冠心病患者90%性子急,糖尿病患者60%以上性子急,甲状腺疾病患者90%以上性子急。

不生气就不生病

生气所导致的疾病,到底发病率有多高呢?据美国亚特兰大疾病控制中心,90%的疾病都和压力有关。情绪是人的本能,但各种负面情绪会经常影响到人的健康,所以很多人会有“治不好的胃病”、“伴随一生的咽炎”等。

不随意就不生病

解放军301医院营养科主任医师薛长勇:要想健康不生病,就要规律生活,别太随意。今天想喝酒,猛喝一番,明天不想吃早餐,又不吃,这样太随意的生活可不行。

不闲着就不生病

原中央保健局局长王敏清:多活动,不贪图享受,保护自己的功能,才能健康长寿。我经常步行,坚持体力活动。

平日,只要不赶时间,不提重物就不乘车,免费车也不坐;上楼,尽量不坐电梯。当然,运动一定要量力而行,不能玩命,更不能以损害身体健康为代价。人即便退休了,也不要闲下来。

不贪吃就不生病

中国工程院院士陈君石:我的饭量一直较小,从来不吃“贪吃”,所以几十年来体重波动一直没有超过5公斤。

此外,我重在搭配食物,比如红烧肉,很多人怕油,不敢吃,但我照吃不误,只是注意当天别的高脂食物尽量少吃或不吃,另外多摄入一些蔬菜水果平衡一下。

据《老人报》

健身收获肌肉和爱情

一身腱子肉,线条分明的6块腹肌,如果不是因为花白的胡子,很难让人相信眼前的健身达人是一位62岁的大叔。他叫徐智林,健身已19年。

徐智林说,人生是自己的,应多去尝试改变。健身初衷,源于大肚腩,他40多岁时顶着大肚子走路上楼都成问题。于是他走进健身房,除了一定强度的锻炼之外,对饮食、生活习惯都严格要求,“完全换了生活方式”。

在健身房,徐智林收获的不止是肌肉。最特别的是,徐智林和他13岁的妻子就是在那相识的。婚后,夫妇俩组建了气排球活动小组,为中老年人提供新的运动方式。“生活是多姿多彩的,不仅要去发现,还要能去创造。”徐智林说。 据《杭州日报》

美国研究人员最近发现,年轻人常带老人玩游戏,能帮助他们逆转大脑老化。而且不管年龄多大,只要有意识地锻炼大脑,就能激发它的潜力。

大脑:改习惯延缓脑衰

北京医院神经内科主任陈海波教授还总结了大脑减龄“三字诀”——笑一笑、做计算、吃核桃、改习惯(如果你习惯用右手写字、做事,不妨试着换用左手;如果你习惯了走一条路,不妨偶尔换条路回家)、学新歌、记路线(如旅游时多记路)。

经验之谈

生活有“深度”让我更健康

在阅读看报之余,我总结出一套“深度”养生法,坚持了6年多,我发现自己身体越来越健康,现在连感冒都没犯过。

蔬果选择颜色深一点的

我在报纸上看到这样一则常识——食物颜色深一点的更能防癌、抗衰老,于是我家的餐桌上经常会有深色蔬果,如紫甘蓝、胡萝卜、洋葱、黑加仑、葡萄等。另外,有些人喜欢生吃蔬菜,但是我通过自己的体验发现,深色的蔬菜不宜生吃,最好煮熟吃,颜色浅一点的蔬菜,如生菜等才适合生吃。

枕个药枕让睡眠深一点

我在退休后就有了失眠的毛病,后来越来越严重,有时晚上12点多还睡不着。几年前,我找到当地的老中医,诊断后他帮我开了药方,让我将这些药塞进枕头里。药方是这样的:合欢花、白菊花、磁石、夜交藤各100克,远志、石菖蒲、茯神各60克,丁香30克,白檀香20克。把这些药材研成粉末,装进一个布袋子,然后放进枕芯。就这样,枕着这个药枕差不多半个来月,我的睡眠质量就好多了。同时,晚上我还配合泡脚、听音乐,让自己

能进入深睡眠。提醒各位的是,这个药方是医生针对我的症状开的,大家如果要用,可以去药店问下药师是否安全。

和家人的往来深一点

退休后,我常感到给子女添麻烦,感觉自己没啥用了,有点郁郁寡欢。我的女儿看出来后,经常组织家庭聚会,在聚会上让我主持讨论家庭大事。在这些聚会中,我们讨论交流工作近况,一起决策买房装修等大事,我慢慢感觉自己对家庭还是有用的,人变得开朗很多。

(广东深圳 余续德 84岁)

名医分享:从头到脚减龄秘笈

眼睛:常打乒乓球不老花

日常活动可以增加打乒乓球这一项,因为打乒乓球时,眼睛随着快速运动的物体转动,可以起到调节、放松的作用,延缓老花、预防近视。经常让眼睛上下左右转动也可以锻炼眼部肌肉,起到相同的作用。

膝盖:换双鞋减少磨损

南方医院关节与骨病外科主任史占军建议,老年人应该改掉穿平底布鞋的习惯,鞋底太薄,走路运动对膝盖的冲击加大

会加速膝盖磨损,鞋跟应以2-3厘米高为宜。

耳朵:窗台摆绿植护听力

平时,应该远离嘈杂的地方,因为噪音污染会对听力造成最大损害。家中电器尽量不要集中摆放。临街的窗台最好多摆绿植,能起到很好的降噪作用。日常锻炼,可以练习单腿站立,刺激人体平衡反应。

肠胃:五个处方保持年轻态

吃辣后喝酸奶。如果饮食太辣,记得饭后马上喝一杯酸奶。

吃太饱喝陈皮山楂茶。取陈皮10克,炒山楂10克,用开水冲泡代茶饮。

生闷气时喝“二花茶”。取合欢花、三七花各6克,开水冲泡,有解郁疏肝的作用。

吃凉了喝“苏白茶”。取苏叶5克、白豆蔻10克,开水冲泡代茶饮。苏叶有散寒温中、行气和胃的功能。

饮酒过多喝葛根花茶。取葛根花5克、陈皮10克,开水冲泡代茶饮。葛根花具有解酒的功效,陈皮能辅助理气消食。

据《快乐老人报》



客服订购电话
400-707-1234

