

做人做事不纠结就是养生

在浙江省中医院神经内科,副主任医师张丽萍的精气神是公认的好,皮肤好、心态好,走路一阵风,这与她会养生分不开。作为一名神经内科的中医师,她还用自己的方法,治好了晕车病。

秒睡归功于泡脚

“医学上要求人的睡眠效率要大于80%,就是睡着的时间与躺在床上时间比,而我的睡眠效率可以超过90%。”张丽萍从不熬夜,在晚上12点前入睡,早上6点半起床。她是秒睡一族,睡眠质量好得让许多人羡慕。“这得

益于一年四季泡脚的好习惯,我每晚泡脚10分钟。如果有睡眠障碍,会在泡脚水里放玫瑰花、艾叶、菊花等以增进睡眠。”她建议皮肤干的人,可以泡脚后涂上乳液,用热毛巾包裹双足。

中午,张丽萍会午睡,原则是能躺平就躺平。这样可以使腰椎的压力得到释放,也不压迫头部和手臂。

玩十字绣平复心情

“百病生于气。做人做事不要太纠结,纠结会增加内耗。建议保持良好心态。”张丽萍说,心情不

好的人肝气郁结,影响健康。她在门诊就经常遇见查不出的器质性疾病,但存在焦虑抑郁的病人。

张丽萍喜欢养花弄草、绣十字绣,女儿的每件校服,都被她绣上了有趣的小花,“十字绣能减压,其实我还会做衣服,会织毛衣和手套。手工活能让我平复心情,多动手还能延缓脑退化。累的时候我会去湖边走走或去商场逛逛,多看美的事物,这对情绪疏解很有效”。

晨起绝不吃凉食

饮食方面,尤其是早餐,张

丽萍有个习惯,喜欢吃热食。

“早起脾胃刚苏醒,适合吃热的,比如热过的牛奶、刚煮的稀饭等。”张丽萍说,中国人的饮食习惯和体质适合吃热的,不能像老外那样吃冷的食物。张丽萍早餐会选择糯米饼、玉米、小麦等五谷杂粮粥、南瓜饼、鸡蛋等,中午就在食堂解决,晚饭回家做,吃得不多。

“养生要自律,我们家几乎不看电视、不玩手机游戏,晚饭后我会看看文献,写写文章,充实的一天会带来良好的睡眠。”张丽萍说。 据《杭州日报》

健康小知识

压腿不宜一蹴而就

老年人压腿看似简单,实际上有一定危险性。对老年人来说,压腿需讲究方法和力度,以免损伤关节。对刚开始锻炼的老人,压腿不能盲目,压腿的高度应逐渐增加,并非一蹴而就,两腿间的角度也不要太大。等到关节慢慢适应后,再换到较高的地方。并且最好选择有扶手的地方进行。

据《开封日报》

双耳听力损失 戴两个助听器

一些双耳听力都损失的患者,常常纠结于配戴一个还是两个助听器。经医生诊断,两个耳朵都出现明显听力损失的患者,应该双耳同时配戴助听器。

因为双耳听力都不好,只戴一个助听器不仅会影响聆听效果,听到的声音也没有方向感,而且会导致另外一只没有配戴助听器的耳朵听力下降更快。如果其中一只耳朵只是听力略有下降或正常,则可以只戴听力不好的那只耳朵配戴助听器。

据《北京日报》

多听音乐大脑不老

音乐能让人处在一个有活力的状态,对抗老有益。最适合老人听的音乐是和谐、有规律的曲子。

建议从古典音乐着手,因为古典音乐强调和谐韵律,又包括很多细节,有助于活化脑细胞。如果嫌古典音乐有距离感,入门者可从肖邦的夜曲、约翰·施特劳斯的圆舞曲开始听,这都是很通俗、轻快的乐章,容易被人接受。

许多老人喜欢听他们青年时代听过的流行歌曲,建议建立属于个人的抗老音乐资料库,每天20分钟就好,用音乐永葆大脑青春。

据人民网

什么诱发老年抑郁

为什么现在老年抑郁症的情况这么多呢?到底引发老年抑郁症的原因有哪些?

1. 药物促使老年人患上抑郁症:有些药物能加重或引起类似抑郁症的症状,如心血管药物(心得安、利血平)、激素(肾上腺素、糖皮质激素)、甲基多巴、左旋多巴等。

2. 丧偶对老年人的心理创伤:丧偶后,家庭结构、亲情关系、经济情况、起居环境都会随之发生很大的变化。适应新的环境和处境是一个身心的考验,度过这个适应性生活阶段最少需要1-2年的时间,因此必须谨慎注意老年人在这期间患上抑郁症的危险性。

3. 老年人抑郁症容易被忽视:往往看不出心境的好坏,也没有想轻生的念头,但取而代之的是持续性的疲乏,无故的体重减轻,睡眠节律紊乱,食欲、胃功能变差,记忆力下降等等,所以老年人的抑郁症很容易被家人和普通医生忽略。

4. 躯体疾病并发抑郁症:随着年龄的增大,老人患慢性疾病的增多。如高血压、心脏病、老慢支、胃溃疡、关节炎、糖尿病等,这些疾病如果迁延时间长,治疗效果一般,都会使老年人感到无能为力、力不从心、心情沮丧、无奈抑郁。

据《家庭医生》

“四区”常揉健身益年

前胸医学研究发现,位于前胸的胸腺是主宰人体整个免疫系统最重要的免疫器官之一,只要每天坚持用手掌上下揉拍前胸(上至颈部下至心窝)100-200次,就会激活胸腺,起到防癌、健身延年的作用。

脊柱 脊柱是人体两条最大的经脉之一督脉的行径之地。经常按摩脊柱,可疏通经络,气血运行畅通,从而有益于全身器

官的滋养而健身。自己按摩时,可取干毛巾一条,两手拽着毛巾上下摩擦脊柱,一般2-5分钟为宜,至发热为止;也可夫妻互相用手掌磨揉脊柱,缓缓进行,发热为止,每日早晚各一次。

肚脐 肚脐为神厥穴,常被养生学家誉为保健“要塞”。经常按摩肚脐有防治便秘、中风等作用。按摩肚脐应做到每日3次,最好是饭后进行,按摩时将手掌扣

于肚脐周围,先顺时针进行揉摩100圈,再逆时针揉摩100圈,日日坚持不断。

脚底 科学家将脚称为人体的“缩影”、“第二心脏”。经常弯弯脚趾、踩踩卵石、揉揉脚心、温水泡泡脚等,都能反射性增进全身各内脏器官的功能,达到祛病健身、延年益寿的目的。最好坚持每天早、午、晚三次都对脚底进行刺激,或弯脚趾、或踩卵石、或揉按脚心,晚睡前再温水烫脚,如此坚持数年,对身心必有帮助。 据《简易健身140招》

12种适合中老年人的拉伸动作

中老年运动不宜过于猛烈,而拉伸运动不仅可以使健身训练效果最大化,还能将肌肉僵硬、运动损伤降至最低。下面介绍12种适合中老年的最佳拉伸运动:

1. 头颈:右手举过头顶,将头部向右侧拉动,复位,反复几次,换左手重复动作。
2. 肩部:左手将伸直的右手托起平举,向左拉伸,换手重复动作。
3. 胸部:双手平举,做扩胸运动。
4. 二头肌:侧平举,手抓住墙角或者任何够高的支撑物,转动上身,坚持10-15秒。
5. 三头肌:用一只手抓住

另外一肘关节,轻推且越过身体,直到手触摸到后背。

6. 臀肌:左腿放在右腿上,保持弯曲。使左腿触碰到胸腔,向左扭转身体看左肩。
7. 大腿外侧:被拉伸侧大腿向斜后方伸出,小腿与足外侧面对着地,另一侧大腿前弓步膝关节屈曲,双手扶地支撑,拉伸时身体重心移向被拉伸一侧。
8. 腿筋:平躺,单腿向上蹬,另一条腿弯曲并保持脚掌着地。用一条毛巾套着挺直脚,向下轻拉毛巾,同时脚掌上推毛巾。
9. 四头肌:单脚站立,身体保持直立。一手扶墙保持平衡,

另一只手向上拉同侧脚尖。

10. 小腿:一条腿向前跨一大步,另一条腿不动,身体前压。
 11. 上背:直立,双手抓住与腹部齐高的扶手,后背反复弓起、下压。
 12. 下腰:仰卧,双腿弯曲,双手抱起小腿,尽量向胸部拉伸。重复10次,每次30秒。
- 做拉伸运动要注意以下几点:拉伸时身体放松,肌肉、肌腱及韧带带有轻微拉动感;每个动作最好持续30秒以上,每组间隔15-30秒;深呼吸有助于身体将有氧血液输送至酸痛肌肉部位。

据99健康网

时尚购物

客服订购电话
400-707-1234

时尚购
购时尚

