

国医大师讲养生:

从来不碰补品和油炸食品

年过九旬的朱南孙身体仍非常好,说话中气十足,看上去像70多岁,除了左耳听力不好之外,视力以及记忆力都不错,血压正常,体重也始终保持在52-53千克,每天能保证6个小时的睡眠。朱南孙坦言并没有神秘的养生秘诀,她曾向媒体朋友介绍说,自己吃东西从不忌口,但有两样东西从来不碰——补品和油炸食物。长期从事妇科临床的朱南孙总结了女性生理病理特点——以阴虚火旺者居多,她奉劝女同胞应少吃油炸食品,否则久而久之易上火,造成阴虚阳亢。

朱南孙,1921年生,上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院妇科教授、主任医师,朱氏妇科传人,97岁的她仍坚持一周出诊两次。自1942年8月起从事中医临床工作,享受国务院政府特殊津贴专家,全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。

油炸的食物中可能含有激素,常吃会导致人体激素水平紊乱,引发痘痘和痤疮。这些高热量的食物也可能导致内火旺盛,上火后也易催生痤疮等,而油脂过多,更易堵塞毛囊,引起皮肤感染。

女性的焦虑、郁闷情绪会引发一系列身体变化,如患心血管

病、便秘等,这时可适量多吃豆类 and 豆制品。朱南孙推荐一款验方“三豆饮”:用绿豆、赤豆、黑豆各20克,加生甘草6克,煎汤代茶喝,并将煮烂的豆子捞出食用,可以利水消肿、补充营养,改善皮肤状况。

朱南孙热爱运动,年轻时喜欢打篮球、棒球。“现在虽然不

能打了,但人无论到什么年纪都要想办法活动,动起来就能产生生活力。”朱南孙还喜欢唱戏、跳舞、吹口琴、演奏扬琴,是单位联欢会上的活跃分子,曾经登台演唱《四郎探母》等传统剧目,扮演铁镜公主。动止以静,静止以动,朱老不仅热爱运动,更喜欢读书看报,闲暇时她最喜欢在安静的环境下独自习书。朱南孙认为多接触不同年龄段的人群,了解他们的思想观念,才能保证不与社会脱节,这也是永葆青春的秘诀。

据《科技日报》

健康小知识

几个日常小动作帮您提高记忆力

记忆力减退有多方面原因,其中一部分原因是室内氧气含量低,且人体活动量不够,导致血液流通不畅,脑部供血不足,出现头晕脑胀、记忆力减退。其实只需几个日常小动作,经常做一做,对改善记忆力很有帮助。

动作一:把腿抬高

当一个人的双腿跷起稍高过心脏,脚和腿部的血液会回流到肺部及心脏,不仅可以减轻脚部和腿部静脉的压力,还可使头部的供血量大大增加,使你神清气爽。

动作二:摇头晃脑

颈动脉是向脑部供血的管道,摇头晃脑可使这些组织得到活动,不但可以增加脑部的供血,还有减少脂肪在颈动脉血管沉积的可能,也有利于高血压、颈椎病的预防。

动作三:伸伸懒腰

身体长时间处于一种姿势时,上肢肌肉组织的末梢血管会淤积很多血液。伸懒腰的过程,恰是肌肉收紧和放松的过程,淤积的血液被赶回心脏,心脏得到的血多了,输往全身各处的血也多了,大脑也能分得一杯羹。

动作四:咬牙切齿

咬牙时,口水分泌也会增多,口水中含有腮腺素,有延缓衰老的作用。

动作五:动动手指

手指是人的第二大脑,通过运动手指,可以刺激大脑,延缓脑细胞死亡。

动作六:迈开腿勤喝水

运动可以刺激大脑皮层的活动,起到健脑作用。一周慢跑、快走5次,一次半个小时。运动虽然简单,却能提高记忆力。

据《玉溪日报》

老人春季梳头益养生

《养生论》中说:“春三月,每朝梳头一二百下。”说的就是春季最适合梳头养生。通过梳头,可疏通经络气血,起到滋养和坚固头发、健脑聪耳、散风明目、防治头痛等作用。隋朝名医巢元方指出,梳头有通畅血脉,祛风散湿,使头发不白之作用。

梳头养生是有讲究的:第一要全头梳,不论头中间还是两侧都应从额头的发际一直梳到颈后的发根处,每个部位起码梳50次以上方有功效,上限以自己感觉舒服为准。二是时间以早晨为佳,因为早上是人的阳气升发之时。三是用牛角梳、玉梳、木梳最为好。

据《江南都市报》

千家药方

辛夷花煮鸡蛋治鼻炎

取辛夷花适量,洗净后放入砂锅中,加水煎煮,大火煮沸后改小火,与此同时,将2-3个鸡蛋放另一锅中煮熟,去壳后,放入辛夷花汤汁中继续煮15-20分钟,吃蛋喝汤,一天内吃完。该方有宣通鼻窍、止痛的作用,对各种鼻炎均有一定的疗效。

据《健康报》

老年人常动手指益处多

活动手指具有预防中风的作用。常用右手的人要多锻炼左手,爱用左手的人应常锻炼右手,经常做一些比较精密的工作,如练书法、绘画、做手工艺品、雕刻、弹琴、玩健身球或摆弄玩具等。同时,注意锻炼手的皮肤敏感性和指关节的柔韧性,例如,双手交替伸进热水和冷水中锻炼,或用毛刷轻轻叩击手掌和指甲。经常伸屈手指,闭上眼睛摸按钮以及做握力运

动等。民间流传“打麻将可防阿尔茨海默病”一说,对老年人而言,每天适量与人打打麻将,动动脑、动手,确实能在一定程度上预防该病。但也不能夸大其功效,主要就是鼓励人们采取更多积极互动的沟通方式,老年朋友不能痴迷其中,在打麻将的过程中要经常活动,避免颈椎腰椎疾病的发生。

据《大众卫生报》

老年人疼痛主要有肌肉软组织疼痛、骨关节疼痛、神经病理性疼痛三类。肌肉软组织疼痛主要是由于局部肌肉过度使用或长时间处于“停工”状态、活动不足引起的。骨关节疼痛则因关节退变,或风湿等疾病所致。神经病理性疼痛主要是神经受到侵犯、卡压,或其他刺激引起疼痛。

老年人感觉器官退变,对疼痛感知不敏感,而且喜欢忍着,长此以往,可能引发慢性疼痛。应根据情况及时就医。

据《文摘报》

老人疼痛来自哪儿

改善睡眠,改掉这4个睡前坏习惯

如果睡前有这4个坏习惯,最好赶紧改了。

习惯一:剧烈运动

运动有利于身体健康,适当运动有助于睡眠,但如果是剧烈运动就会起到相反的效果。不少人白天都在上班,下班回家可能会去跑跑步或者跳跳舞。其实睡前剧烈运动容易使大脑处于兴奋状态,影响睡眠质量,进而引发身体其他不适。

因此,如需要锻炼,应尽量在晚上九点前完成,或睡前做些缓和的伸展运动。

习惯二:睡前饮食

睡前吃宵夜对于很多人来说是夜生活的常态。特别是40岁左右的人群,应酬和宵夜更是纷纷不断,不少人也因此发福。其实,胃部消化进而排空食物是需要一定时间的,用时大概是四五个小时。如果睡前吃宵夜,容易给胃部带来负担,进而会影响睡眠质量。

习惯三:常玩手机

随着科技的进步以及娱乐方式的多样化,睡前玩手机是很多人必做的一件事,更有不少人常常因玩手机而熬夜,甚至是难以入

眠。有研究表明,晚上9点后只要使用电子产品的时间超过20分钟,疲劳的程度会加重。使用时间越长,失眠的概率也就越大。

习惯四:仰面而睡

仰面而睡不利于健康。因为仰面而睡时,全身的肌肉和骨骼会处于一种紧张的状态,不仅不利于消除疲劳,还可能引发失眠、做噩梦等不利于睡眠的情况发生。因此,睡觉时应尽量避免仰面而睡,最好采用右侧卧的姿势入睡。

据家庭医生在线

时尚购物

客服订购电话
400-707-1234

时尚购
购时尚

