

李嘉诚:健康好比堤坝保养

李嘉诚对“健康”有着自己的见解:“人的健康就好像堤坝保养,当最初发觉有渗漏时,只需很小的力量便可堵住漏洞;但如果不加理会,至崩堤时才进行补救,纵使花费再多的人力和物力,也未必能够挽回。”他之所以有如此深刻的认识,皆源于爱妻的早逝。

“红颜靓汤”秘方

妻子去世对李嘉诚的打击很大,身体也每况愈下。直到1993年在董建华的介绍下,他与女商人周凯旋相识,两个人很快成了忘年交。

周凯旋是个很细心的人,她将照顾李嘉诚的健康摆在首位。保健专家为李嘉诚制定了详细的保健计划:每天早上锻炼一个半小时,

周一打高尔夫球,周二游泳,周三慢跑,周四打太极拳,周五海边慢走,周末的两天则是登山。登山时,他们一边谈笑,一边向上攀登,不但身体得到锻炼,心情也变得轻松愉悦。很快,李嘉诚的身体和心理状态都得到了改善。

除了健身,周凯旋还精于料理,尤其煲得一手靓汤。为了让汤更有养生功效,她特意向李嘉诚的私人医生王连清进行请教,后者曾为多位中央首长调理过身体。她按照王连清的建议认真研究配方,并研制出了后来名震富豪圈的“红颜靓汤”秘方:取阿胶和黄酒各1斤,用黄酒浸泡阿胶3-5天,然后将阿胶打成粉后浸泡3-5小时,然后将半斤冰糖打碎后加入,再添加一些桂

圆肉,放在蒸锅里蒸好,最后加入黑芝麻和打碎的核桃仁,调成粥即可。每天早晚各一次,每次一勺。不仅可以延年益寿,更能让人红光满面,精力充沛。

太多营养反而是负担

李嘉诚很喜欢和孩子们一起用餐,他认为这样就可以从早上就保持年轻的心态。他的早餐一般是稀粥加时令蔬菜;中餐大多只有一碗米饭、一盘青菜和一盘小鱼。他吃的小鱼其实就是香港人称为“猫鱼”的鱼仔,价钱十分便宜。看他吃的食物总是一成不变,孙女有些担心地问他:“爷爷,你为什么不吃点高级的东西?这些鱼都是给猫吃的呀。”李嘉诚笑

道:“一个人的身体本来就只需要这么多营养,吃太多有营养的东西,对身体反而是种负担。做人也一样,有多大的能力就做多大的事情,不要给自己太大的压力。”

“超人”的养心绝招

多年来,每次面对困难,李嘉诚都会拿出自己的养心绝招:闭目养神。看似做起来很容易,只要坐下来闭上眼睛,脑子里什么都不想,直到呼吸平稳,全身放松为止,一般每次10分钟,每天保证做3次。但若想实现真正的忘我境界,其实要比想象中更难,但李嘉诚坚持下来了。每次闭目养神之后,他都会重新变得精神焕发。

据《健身科学》

慢性胃溃疡怎么办

问:慢性胃溃疡怎么办?

答:1.饮食规律、少食多餐、软食为主。

2.应细嚼慢咽,忌暴饮暴食。

3.食物要多样,要适当,粗细要搭配,油脂要适量。

4.甜食要少吃,食盐要限量,三餐要合理,饮酒要节制。

5.宜多食富含抗氧化及清除机体自由基和清除胃肠道有害物质的食品,如甘薯、鲜果、豆制品及海藻类食品(几丁聚糖、卡拉胶)。

据 39 健康网

专家验方

偏方可否洗出黑发

退休后,我的白头发越长越多,见到自己满头白发,有时候甚至不想出门。后来,朋友介绍了一条乌发外洗方给我,每日按照药方上来煎水洗头,可以减少白发的生长。

方法:取等量的桑叶、苦丁和侧柏叶,每一味药 15-20 克,一同煎水洗头即可。

专家点评:

中医认为,发为血之余,肾其华在发。肾主黑发之理论,说明白发仍以血亏肾虚为根本。对于肝肾亏虚引起的须发早白,可用补益肝肾的方法来缓解症状。

读者来信所提供的偏方中,桑叶味苦、甘,性寒,归肺、肝经,能疏散风热、清肺润燥、平肝明目、凉血止血。苦丁味苦,性寒,归心、肝经,有清热解毒、祛风湿、活血的功效。善治痔疮肿痛、咽喉肿痛、疥癣等问题。侧柏叶味苦、涩,性寒,归肺、肝、脾经,有凉血止血、化痰止咳、生发乌发之功,常用于治疗血热脱发、须发早白等。虽然侧柏叶能乌发、乌生,但综合各种中药的功效来看,相比起治疗须发早白,此方更适合治疗湿热证型的脂溢性脱发。

据《老人报》

经验分享

常学猫狗步 腰痛不来扰

已过花甲之年的我,备受腰痛的困扰。直至后来,有一次和朋友一同出游,同住一个房间。隔天一早醒来后,我才发现邻床的朋友正在做一套保健操。朋友笑着告诉我,这是“猫拱腰”。原来,这就是朋友防治腰病的“秘方”。

这套保健操有两个动作。一个是“猫拱腰”。

动作要领:趴在床上,双手撑开,双腿伸直合拢。接着,慢慢抬起臀部,拱起脊梁,就像猫拱腰那样。这套动作可以促进血液循环,防治腰痛。

另一个动作是“狗步”。

动作要领:模仿狗走路的样子,四肢着地,左手和右脚,右手和左脚,依次走路。如果是早上醒来,也可以在床上走“狗步”。每天醒来,走上20来步,运动量小,但对腰痛的效果却不容忽视。

从此,每天清晨醒来后,我都会坚持做十几下“猫拱腰”,再走二十步“狗步”。如今,腰痛这毛病已经明显减轻了许多。

据《大众卫生报》

春天温差大护膝要做好

老年人晨练对健康大有益处,但春日早晨较冷,锻炼前,应先活动膝关节1-2分钟,使关节得到松弛,以防运动时膝关节意外损伤。

春季由晴转阴雨时,温度降低,湿度提高,且常伴有大风天气。老年人应尽可能避免外出,既避免湿寒侵袭,又能减少运动量,降低运动负荷,可以使关节得到休养。同时,要注意保暖,尤其是对膝部的保暖,比如增加护膝等用品。而当天气转晴、变热时,一定要遵循“春捂”养生之道,不要急着减衣,即使出汗后,

也不要马上用冷水冲洗膝关节,以防局部血管收缩,影响膝关节的血液循环。

在锻炼上,原则上以不负重活动为主,可做“仰卧举腿”:取卧位,两腿伸直,两手自然放置体侧,直腿向上抬起,角度可逐渐增大。

对体况较好的老年人,还可进行“蹬车锻炼”,即模拟骑自行车动作。这些功能性锻炼,可使膝关节屈伸活动自如,还可预防肌肉萎缩,增强肌力和增加关节活动范围。

据《中华医药》

锻炼腰背部肌肉 缓解腰肌劳损

腰肌劳损是腰痛的常见原因之一,老年人患病率偏高。治疗腰肌劳损并不难,但病情容易反复,因此腰肌劳损治愈后的康复练习非常重要。日常生活中可以做一些简单的腰部保健操,如“燕子飞”动作。

动作要领:人呈俯卧位,在腹部垫一个枕头,双手背向放好,头尽量向上翘,然后放松。做这个动作时不能屈膝,每天早晚各做一次,每次10分钟左右。也可以仰卧在床上,去掉枕头,头部用力向后顶床,做抬起肩部的动作。

据人民网

动作四:扭头、转脖子

坐在椅子上,抬头尽量后仰,再将头往前俯,直到下颚抵至胸前为止,让颈背的肌肉群拉紧后再松弛,此时身体向左、右两旁侧倾10次-15次后,起身将腰背紧靠在椅背上,双手抱握在颈后停留三分钟,如此反复数次。

动作五:伸懒腰打呵欠

这种扩胸动作能多吸进一些氧气,使体内的新陈代谢增强,能提高大脑和其他器官的工作效率,减轻疲劳感。

据《家庭医生报》

几个小动作助长寿

动作一:常搓、揉、刮鼻子

常按摩鼻子,能增强局部气血的流通,帮助肺脏滋润、预防感冒。先将两只手的大拇指相互摩擦生热后,再放在鼻尖处摩擦二十四次;而后以两手食指摩擦鼻翼两侧各十二次;最后用手指头轻刮鼻梁,由上往下十次。

动作二:生津吞口水

中医认为,一个人能将满溢出来的口水含在口中,再缓缓地

吞咽下去,就会有滋润五脏、缓解咽喉疾患等功效。每日练习吞口水的动作最少3-4次。

动作三:张大嘴巴一分钟

每天利用空档时间,以最大限度张开你的嘴巴,一开一合牵动脸上全部的肌肉一分钟,就能达到加速颜面血液回流,延缓局部组织器官老化的作用。每回做三十次,约为一分钟左右,每天早晚各做一回。

时尚购物

客服订购电话
400-707-1234

时尚购
时尚

