

● 名人养生

李肇星“怪招”养生

70岁组的“爬树冠军”自从卸任外交部长以后,李肇星出现在公众面前时,常会给人带来耳目一新的惊奇感觉。李肇星曾在厦门大学演讲时自我“爆料”:他刚和一群大学生在校园里爬树了,他居然还是70岁以上年龄组的爬树冠军!令在场的听众惊讶不已。

其实,人们也许不知道,爬树是伴随了李肇星大半生的爱好,也是他养生保健的“怪招”之一。李肇星从小就喜欢爬树。他爬树是为了登高后极目远眺,稍大一些以后,他会带上一本书,爬到树上静心读书,常常一待就是一下午。退休以后,李肇星不

仅采取各种方式锻炼,还偷偷地到公园不引人注意的角落爬上树去小憩一会。他认为,爬树不仅能够锻炼手脚的灵便性,还会调动整个神经系统,锻炼大脑和整个心肺功能,保持心脏和呼吸系统年轻化运转。

“写诗是为了偷懒”。李肇星

不仅以爬树为锻炼方式,还以写诗锻炼大脑。写诗是李肇星从小以来的爱好。李肇星当初的理想是长大以后当一名记者或者诗人,没想到后来成了外交家。但是他心中的诗情不减,常常在百忙中抽暇做诗一首。有人问李肇星,担任外长,日理万机,怎么还有时间、有精力写诗呢?他一笑:“我写诗是为了偷懒。”的确,他写诗是在百忙中到诗情中小憩一会。

据《科学养生》

经验分享

百岁翁痴学英语 忘了年龄

清晨,迎着微风出门散步,他会眺望天空吟诵:“Life is easy(生活很简单)!”出门买菜他会称赞:“Most at best price(物美价廉)”……他是时尚英文达人——102岁的戴立朝,把学习融入血液,“它是长寿法宝,让我忘了年龄”。

早上一起床,他就会翻开发黄的英文课本,看上一小段。年龄大了,眼睛花了,但这并不能阻碍他学习,他平常戴一副200度的眼镜,看书学习时,还要再拿一副600度的眼镜,有时,还得用放大镜。

戴立朝说,将近90年坚持不懈的学习,让他拥有了好记忆力。也是因为爱看书,他学会了更多养生知识,“所以我对饮食有要求,讲究荤素搭配”。子女们也跟着戴立朝一起养生,家里的餐桌上以素食为主,菠菜、洋葱、胡萝卜等种类搭配丰富,“当然也要有点瘦肉,有点油水,我爱吃粉蒸肉、红烧肉,保证每天一个鸡蛋”。除此之外,每天一杯枸杞、红枣、核桃配在一起的牛奶,戴立朝已喝了好几十年。 据《重庆晨报》

● 医生提醒

颈椎病患者 运动应轻缓

不合理的运动不仅达不到预期的效果,还可能影响健康。提醒有慢性病的老人,运动时要特别小心。

颈椎病患者,腰椎间盘突出患者应避免过度伸展,日常生活及运动过程中应注意动作轻柔,避免颈部、腰部的负重,当出现颈腰劳累、手腿发麻、疼痛及头晕、行走不稳等情况,应立即休息,若休息后仍无法缓解,应及时就医。

退行性骨关节炎患者,在运动时需进行适度的力量性训练及负重有氧训练、柔韧性训练。 据《南方日报》

老年人护齿4大误区

进入老年后,牙齿不如年轻时牢固,这时牙齿的护理就显得更为重要了。有很多老人对牙齿护理工作存在几大误区:

牙齿松动脱落防也无用

事实上,大多数老年人的牙齿松动脱落是因牙周病、根面龋、骨质疏松等疾病引起的,只要这些疾病得到预防和治疗,就会延长牙齿的寿命。

牙越磨越结实

牙齿磨损严重,会造成牙齿向前移位或脸型改变,并因长期不当咬合而引发颞颌关节疼痛,过度磨损还会破坏牙外层的珐琅质,所以老年人的牙齿应特别避免磨损。

只要漱口不需要刷牙

不少高龄老年人没有刷牙的习惯,尤其在农村的老年人中更多见,其实,正确的刷牙既有牙刷的机械刷洗作用,又有牙膏的化学去污和消毒杀菌作用,可有效防止菌斑和牙结石的形成。

坚持刷牙,没必要洗牙

刷牙并不能完全代替洗牙,饮食或在牙面上留下痕迹,经细菌作用形成牙菌斑,每天早晚刷牙只能去除大部分菌斑和软垢,还有少量的菌斑通过日积月累形成了牙结石,而牙结石只能通过洗牙来去除。 据《大众卫生报》

常做“健肺操”,增强老人肺功能

由于老年人生理功能渐衰,活动减少,肺部功能会逐渐下降,经常进行胸廓牵拉、挤压等健肺运动,有助于增加老年人肺活量。以下为具体健肺方法:

- 1.伸展胸廓,站立,双臂下垂,两脚间距同肩宽。吸气,双手经体侧缓慢向上方伸展,扩展胸廓。同时抬头挺胸,呼气时还原。
- 2.转体压胸,站姿同上。吸气,上身缓慢地向右后方转动,右臂随之侧平举并向右后方伸展。然后左手平放于左侧胸前向右推动胸部,同时呼气。向左侧转动时,动作相同,方向相反。
- 3.交叉抱胸,坐位,两脚自然踏地。深吸气,然后缓缓呼气,同时双臂交叉抱于胸前,上身稍前倾,呼气时还原。
- 4.双手挤压胸,体位同上。

双手放于胸部两侧,深吸气,然后缓缓呼气。同时双手挤压胸部,上身前倾,吸气时还原。

5.抱单膝挤压胸,体位同上。深吸气,然后缓缓呼气,同时抬起一侧下肢,双手抱住小腿,并向胸部挤压,吸气时还原。两侧交替进行。

6.抱双膝压胸,直立,两脚并拢,深吸气,然后缓缓呼气,同时屈膝下蹲,双手抱膝,大腿尽量挤压腹部及胸廓,以协助排除肺上存留的气体,吸气时还原。

以上“呼吸健肺操”可以依次做完,每次重复5-8次;年老体弱者,也可选其中二三种同做,每次重复10-15次。每天做2-3遍。

据《长寿》

老人每天该补多少水

随着年龄的增长,人们用于储存体液的肌肉量逐渐减少,体内变得难以储存体液也是引发脱水的主要原因之一。除此之外,让人感觉喉咙干渴的“口渴中枢”也会减退。因此,老年人对缺水的反应也比年轻人迟钝,本来身体已经处于缺水状态了,但他们并未感觉到。当血液变浓,有可能会阻塞血管,由此引起脑梗塞或心肌梗塞,因此,老年人除了从饮食中摄取水分以外,一般还需要补充1升-1.5升的水分。

值得推荐的是,补充水分时,将摄取的水量“可见化”是重点。比如,把握好时常使用的饮水杯一杯的容量,然后记录喝了几杯;将饮品装入500毫升的容器内,每次确认喝了多少。

据《老年生活报》

50岁后易缺5种营养素

50岁后,不少人健康状况开始走下坡路,由于身体吸收能力下降,嗅觉、味觉退化等因素,容易出现营养素缺失,所以要及早引起重视。

钙。随着年龄增长,女性每10年骨骼钙量丢失10%,男性丢失5%。中老年人缺钙容易导致疲劳、乏力、抽筋、骨质疏松、易过敏。因此,人过50岁,补钙得提上日程,首推食补。日常可适当增加富含钙的食物摄入量,比如鸡蛋、牛奶、虾皮、芝麻、豆腐等。

锌。研究发现,60-65岁的味觉障碍者中,28%的人血液里锌含量不足,通过补锌,70%的人症

状可得到改善。如果中老年人出现食欲变差、经常生病,就要考虑是否缺锌了。补锌也首选食补,生蚝、核桃、蛋黄、动物肝脏、海产品等都含有丰富的锌元素。

铁。人过中年,对摄入的营养物质吸收利用率降低,消化功能减退,胃酸缺乏等均易造成缺铁。如果中老年女性出现易疲劳、注意力不集中、怕冷等问题,都可能是由于缺铁性贫血所致,

可多吃些含铁丰富的食物,如海带、紫菜、木耳、猪肝等。

维生素D。科学研究显示,维生素D可调节血压、体重及心情。人体缺乏这类维生素,可导致软骨病、骨质疏松、骨痛和肌无力等。一般来说,人体维生素D的主要来源有两个:一是通过晒太阳,依靠自身皮肤合成;二是食补,可适当多吃些多脂鱼(鲑鱼、沙丁鱼、金枪鱼等)、鸡蛋、奶类等。

B族维生素。50岁后,随着人体胃肠吸收功能减退,超过20%的中老年人缺乏B族维生素。此类营养素的缺乏容易引起代谢障碍,使人出现食欲不振,可能诱发便秘、神经炎等问题。B族维生素的最常见来源是粗粮、豆类及薯类。 据《酒钢日报》

时尚购物

客服订购电话
400-707-1234

时尚购物
时尚购物

