

日本人长寿与饮食有关

日本人的平均寿命连续20多年位居世界第一。在55-64岁的男性中,日本人冠心病死亡率还不到美国人的1/10。为什么日本人寿命最长、心脏最健康?让我们来学习日本人的健康秘诀吧。

偏爱绿茶

科学家认为,爱喝绿茶是日本人长寿的秘诀之一。绿茶有许多保健功效,可以降低心脏病的风险,抑制胆固醇的吸收,减少坏胆固醇,杀菌消炎,缓解或延缓动脉粥样硬化,加速体内脂肪燃烧。绿茶中的儿茶素、茶多酚是强氧化剂,可抑制细胞突变、癌变。

爱干净

不管在东京这种大城市还是在乡村小镇,日本的街道永远是干干净净的,没有人声喧嚣的嘈

杂。“已经有明确的证据显示,噪音污染和环境污染会导致血压升高,甚至直接对心血管造成损害。”北京大学第一医院教授刘梅林指出。

少吃盐

日本人非常注意从饮食方面控盐。比如,不喝太多味噌汤,吃拉面时别喝汤;炒菜、炖菜时最后再放盐,这样能最大限度地减少盐的摄入量。

每天要吃30种食材

日本厚生劳动省早在1985年就制定了《为了健康的饮食生

活指南》,倡导民众一天尽量吃30种食材营养才全面。此后,很多人将其当作每日饮食准则,比如五色寿司饭会以米饭为主料,加入甜虾、贝肉、乌贼肉、鱼籽、金枪鱼、糖姜片等;做菜时,用多种食材做成一道菜;味噌汤里有豆制品、海鲜、蔬菜等。

多吃海产品

日本人从小的饮食就离不开鱼。很多研究证明,长期吃鱼,特别是深海鱼类如鲑鱼、鲈鱼等,不仅可以预防心血管疾病,降低胆固醇,还可以减少心血管疾病发病率达52%以上。

少开车,多运动

很多日本人也没有固定的运动时间,但他们很少开车,喜欢乘坐公共交通工具上下班。由于乘客很多,大部分人都是站一路,每周5天来回挤地铁两三个小时。

“0.8生活”

“0.8生活”由日本著名作家、医生贺志贡提出,是一种健康生活方式:不必对每件事都付出全力,而是尽八成的气力就好,剩下的两成气力,可当做回旋的余地和养精蓄锐的本钱。

慢半拍

日本冲绳岛被世人誉称“长寿的世界纪录之岛”,这里流行“慢半拍”的生活方式,当地人称为“冲绳时间”,人们认为,生活中充满高压和刺激,会加速人的老化过程。

据《浙江老人报》

经验分享

97岁婆婆爱穿旗袍爱烫头

湖北汉口97岁的唐秀菊前不久进了医院,这在当地成了大新闻,因为这是她生平第一次进医院,起因是皮肤上长了点丘疹。身体之所以这么好,唐秀菊认为,跟自己的独立自主和爱玩离不开。

唐秀菊育有7个子女,但平时一个人住。腿脚灵便的她每天自己买菜做饭,自己洗衣服。

唐秀菊爱热闹爱玩。她耳聪目明,看电视、打牌都不戴老花镜。她的退休工资,大多用于打麻将、斗地主、买彩票,“纯属娱乐,从不计较输赢”。每年,唐秀菊都会和子女一块出去旅游,“去年,我去了日本、香港、上海、苏州,之前还去过广州长隆旅游度假区、浙江横店影视城,去洛阳看了牡丹……”

92岁那年,唐秀菊还成功爬上了武当山山顶。在外孙女眼里,外婆始终有一颗年轻的心:“坐游轮,她会换上优雅的旗袍进餐、拍照;去日本,她会穿上和服留影。外婆在汉口六渡桥住过几十年。现在,她经常一个人坐公交车从东湖去六渡桥的美发店烫头发。”

据《武汉晚报》

医生提醒

肌肉不好脊柱弯

老人驼背有两大元凶。第一大元凶是骨质疏松,主要表现为佝偻、驼背;第二大元凶是肌肉力量下降,由于肌肉不能给腰椎提供足够的力量支撑,就会导致脊柱越来越弯。

长期驼背会给健康带来多种危害,包括心跳加快、心慌,心肺功能受损,便秘,引起颈肩、背部、胸背部疼痛,导致头晕和手臂疼痛等。因此适度锻炼背部肌肉有助减缓驼背带来的伤痛。

据《文摘报》

喝醋能软化血管吗

许多人相信,每天喝口醋,或者吃一点醋泡的东西,可以软化血管、降脂降压。多喝醋能软化血管吗?答案是:不能。

动脉硬化、血管狭窄往往是由高血脂、高血压慢慢形成的动脉粥样硬化,动脉粥样硬化的斑块附着在血管上,才造成血管狭窄,主要采取药物治疗。醋可以溶解钙,但动脉硬化不单纯是钙化的问题,想当然靠喝醋软化血管并不靠谱。

如想预防血管疾病,平时要做到营养均衡,以清淡饮食为主,多吃蔬果,少吃高盐、油腻、高脂的食物。

据《保健时报》

五健操让我找回好身体

退休后,我的身体也跟着退化,走路半小时就气喘吁吁。幸好后来有位中医朋友传授我一套五健操。我坚持练了半年,身体各项指标恢复正常,现在大步流星完全不感到累。

健脾法:立正姿势,双臂同时向一个方向摇摆。手摆向左侧,头要转向左侧,意念从胸至左足;手摆向右侧,头亦向右,意念从胸至右足,反复做30次。

健肺法:立正,双手掌心向后,俯身擦足3次;再双手掌心向前,俯身擦足3次,重复10次。

健肾法:两手握拳,紧抵左

右腰部,身体向左右摇摆30次;双臂伸直下垂,右手盖于左手,身体向两侧摇摆30次。

健肝法:站立,两手置于身体两侧,交替下按,意念达到掌心及指尖,各做30次;然后双手置于胸前,手心向里,意随行走,重复做3次。再以双手向身体两侧平推,意念把身体浊气通过手推至体外。

健心法:站立,左手轻握右手背部,置于胸前,然后沿胸移动。向右移时,左臂贴胸;向左移时,右臂贴胸,各做10次。然后双臂交替前伸与后甩,各做10次。

据《老人报》

腱鞘炎试试中药敷贴

中医认为,腱鞘炎属“伤筋”范畴。治疗应祛风胜湿、散瘀止痛。为大家推荐一种中药贴敷调养法:取生栀子10克、生石膏30克、桃仁10克、红花12克、土鳖虫6克、骨碎补8克,混合晒干,研为细末,用酒精浸湿,将药涂在纱布上,贴敷患处,用胶布固定,两天换药一次。

方中,生栀子、生石膏清利湿热、泻火凉血;桃仁、红花活血散瘀;土鳖虫具有破血逐瘀、续筋接骨的功效;骨碎补既可补肾强骨,又可续伤止痛。因此,全方混合研末外用,治疗腱鞘炎疗效显著。

据《文摘报》

年纪大了不妨快步走慢速游

老年人的身体机能已经下降,参加运动时,首先要考虑运动的安全性。周同建议,老年人运动必须注意以下几点:

第一,开始规律运动前,要做好医学体检、心肺功能及体质检查,排除运动的禁忌症,了解身体状况。

第二,运动的强度和时

间要依个人的体能慢慢增加,稍微疲劳即可,不可以到“喘得说不出话来”的地步。

第三,运动鞋应该大小合适,鞋底有弹性、防滑。

第四,运动前要有10分钟热身运动,运动后也要有数分钟缓和运动。

一般来讲,老年人进行大肌

肉、韵律性及有氧性的运动最理想。在各种运动中,“快步走”和“慢速游”都十分适合老年人。其中,步行是世卫组织认为的最安全、最佳的运动和减肥方式,不会刺激机体产生过多的有害自由基,没有损伤骨骼和肌肉的危险。

“慢速长游”同样是适合老年人的耐久性运动项目。因水的浮

适当运动可以推迟全身衰老速度,改善心脏、呼吸系统的功能,防止老年性疾病,使老人精力充沛、动作敏捷,还能有效延缓心理衰老。

力作用,人在水中的重量只相当于自己体重的10%,老人不需很费劲就可以在水中运动。游泳时身体呈水平状态,各关节承受的压力和拉力比起跑步等运动要小得多。也因水的浮力作用,人们在水中只能做缓慢的运动,减少了老人受伤的可能性。

据《老人报》

时尚购物

客服订购电话
400-707-1234

时尚购物 时尚

电视购物