

名人养生

马寅初:长寿需要“内养外练”

马寅初是中国当代经济学家、教育学家、人口学家。马寅初虽一生坎坷,但依然享百岁高龄的长寿秘诀就是:内养外练。

精读“内养”

马老所谓的“内养”,就是“从容”。马寅初先生大半生经历坎坷,却能始终微笑看待世态炎

凉,坦荡面对。马老超然洒脱的养生经验,也证实了“古今长寿者皆从容”的结论。

外练:一生坚持冷热水浴

马寅初一生坚持冷热水浴。即用冷热水交替洗浴、浸泡身体。这种锻炼,从年轻时起,马老坚持了76年。由于常年坚持冷热

水浴,以至他在76岁时,到协和医院做全面检查,结果除了体重超重外,内脏各个器官功能都很正常,和30岁的壮年人差不多。

外练:热爱爬山运动

马老喜欢爬山,每到一地,他首先打听附近的地理山势,以便早晨爬山锻炼。这个习惯马老

一直坚持到80岁,无论寒暑,从不间断。

“文革”期间,北京各公园关闭,马老就在自家的院里遛达,每日要坚持走完3000米,还特意用一个小本记录走过的圈数,怕走少了运动量不够。

据《养生保健》

运动养生

踵息法养生:气由足升养心肾

中医所讲“心肾相交”“水火相济”就是讲心与肾的正常关系。当“肾阴”充足,心火就不会亢盛,人也会趋向于平静;但当肾虚了,心火没办法被克制,就会出现烦躁、易怒甚至失神的表现。

踵息术的运用要点是人在呼吸时,不但要求呼吸徐缓深沉,使“气”渐渐下沉到脚底,并将意念集中于脚底的涌泉穴之中。涌泉穴是足少阴肾经的第一穴,它联通肾经的体内及体表的经脉,肾经的经气都从这个位置输出。所以,此呼吸锻炼法能够起到滋养肾阴的效果。

具体来说,老人可放松直立,使双脚并拢,脚尖、脚跟靠紧,使双腿也并拢,这样就会使肾经和阴跷脉紧密结合,对培补肾气有特殊的作用。然后,配合深呼吸,将意念集中于涌泉穴处,缓缓向前迈出左脚,使吸入的气逐渐下沉到左足底。接着,再缓缓向前迈出右脚,使吸入的气逐渐下沉到右足底。两脚交替,每次至少进行15-20分钟,可有效交通心肾,并减少人体血压的波动。

据《保健时报》

千家药方

治坐骨神经痛方

食盐500克,加艾叶50克,炒热布包,趁热敷患处至盐凉,每日1次,连用5-10天。

治狐臭方

胡椒、花椒各30克,研粉,加冰片6克,加75%酒精调匀,每日取适量敷两腋下,连用15天可根除。

治湿疹方

绿豆150克,炒焦研粉,加醋调敷患处,每日2次,连涂1周。服药期间忌食花椒、胡椒。

据《中医中药网》

经验分享

养缸野鱼赏野趣

如今各式观赏鱼游进家庭,我却是养缸野鱼赏野趣。星期天,我来到小区后的野河浜,用竹篮捞了一大玻璃瓶鱼虾。回到家,我先在鱼缸底部铺一层黄沙碎石,再将水草根部埋入黄沙碎石中。然后,逐一放入小鱼虾和螺蛳、蚬子。最后,再在水面上撒一层浮萍。哇,客厅里平添了一个野趣盎然的“海底世界”。

闲暇时间,我常在“海底世界”前久久端坐,观赏野趣。水草生根抽芽了,小鱼在水草丛中追逐嬉戏觅食,小白虾神气地在水中纵横驰骋,蚬子懒洋洋地在沙石上蠕动……

更为神奇的是,每次我在“海底世界”前观赏野鱼几十分钟后,常常觉得耳清目明,心跳平缓,烦躁顿消,头脑纯净得仿佛过滤过一般。我做过测试,每次观赏野鱼后,偏高的血压都会降低5个毫米汞柱,比吃降血压药还灵验。你说奇妙不奇妙?

据《老人报》

放风筝清心明目

春暖花开,草长莺飞,这样的时刻,放松一下心情,去室外放放风筝,陶冶性情,是一件多么美妙惬意的事情啊。从健康角度来讲,去郊区踏青、放风筝可以放松心情,对协助视力恢复和眼睛休息大有裨益。

放风筝能让人们将视线延伸转移至高远处,自然调节眼肌,帮助其放松休息。从预防近

视角度来讲,这是由于在放飞风筝的时候,眼睛要一直盯着高空中的风筝,正好让眼睛自然、专注地凝视远方,眼球向上看远处某一定点,有助松弛眼内肌肉,促使睫状肌放松、休息,从而起到预防近视的作用。人体的眼球运动通常是往下看近、往上看远,远眺可以调节眼肌功能,消除眼的疲劳,从而达到保护视力的目的。

据《大众卫生报》

多吃草莓和菠菜有助防器官老化

美国波士顿人类老年营养研究中心的一名教授,最近在给八名老年妇女饮用草莓与菠菜的提取液后,发现每一种均具有“强力抗氧化活性效果”——可使她们机体的抗氧化能力提高20%。

菠菜和草莓都是高营养果蔬,是含抗氧化剂维生素C和维生素E的佼佼者。抗氧化剂维生素C、E可防御机体细胞膜遭受氧化破坏并可清除体内氧自由基等代谢“垃圾废物”;防范或减少由于内脏沉积“脂褐素”而导致脏器的退行性老化。

在草莓、菠菜中还富含含有叶酸,它可防治“营养性巨红细胞性贫血”及皮肤瘙痒或出血。菠菜内的“类黄酮”物质可防治老年人眼睛的“黄斑变性”,从而延缓老年人黄斑的退行性变与老化而导致的盲眼症或视力减退。我国目前老年人“黄斑变性”的发病概率已达6.8%—7.7%。

不过由于菠菜性属寒凉,食用时不妨辅佐辛温的芥末或鲜生姜则可抵消寒凉蔬菜诱发的胃肠绞痛或腹胀等。

据《大众养生网》

一些中老年人饭后常有胸脘痞闷,肋肋胀痛、纳少噎气、心情抑郁、局部胀痛或咽部异物感等表现,中医认为,这种现象多是气机不畅、痰气郁结所致,此时服点橘朴茶可有效缓解症状。

方法:橘络、厚朴、红茶、党参各3克,共研粗末,放入保温杯中,用沸水冲泡10分钟,即可饮用,每日1剂,有疏肝理气、和胃化痰功效,一般连服1-3天有效。本方适用于肝郁气滞或痰气郁结导致的精神抑郁、胸肋胀满、肝气郁结,或忧愁思虑,脾气郁滞,继而肝脾不调、食积不消等症。慢性胃炎有以上症状者,服用也有良效。

解析:方中橘络性味苦平,入脾、肝经,可通宣通经络,起到行气、通络、化痰之效;厚朴苦辛,可行气温中、健脾化痰;红茶暖胃,可散寒湿;党参味甘性平,能益气、生津、养血,且不燥不腻,还能制约橘、朴行气太过。

据《成都商报》

胸闷不舒服 喝点橘朴茶

人老可以不驼背

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、胸骨部疼痛,导致头晕和手臂麻痛等。

4个动作矫正驼背

贴墙站立

两脚跟、小腿肚、臀部、两肩及头部后侧均紧贴墙壁。注意两腿并拢,膝盖稍用力后挺,收紧

臀部肌肉,小腹微收,自然挺胸,两肩稍向后张,双臂自然下垂,脖颈挺直,下颌微收。每天站1-2次,每次不少于30分钟。

后仰振臂

正坐于椅子上,两臂向前伸直,向上举起,至头顶时,保持两臂伸直,向两侧打开,轻轻向后振动,每次10-20分钟。

仰卧

仰卧在床上,在驼背凸出部

位垫6-10厘米的垫子。全身放松,两臂伸直,掌心向上,同时两肩后张。保持5分钟以上,每天2-3次。

体操棒锻炼

保持坐或站立姿势,双手横持体操棒或长度超过肩宽的棍棒,放在肩背部。保持抬头挺胸的姿势,直至肩背部肌肉有酸胀感。每天早晚各做1次,可有效拉伸肌肉,减轻驼背症状。

据《文摘报》

时尚购物

客服订购电话
400-707-1234

时尚购
购时尚

