

名人养生

九十二岁老中医的“神仙粥”

经验分享

勤练懒人操 告别膝盖痛

我从50多岁时就有膝盖疼的毛病,有时甚至无法下楼。庆幸的是,3年前,我认识了一位中医师。在他那我习得一套“懒人操”,坚持练习了三个月,膝盖疼的毛病几乎就消失了。如今我已练习这套操3年多,腿脚灵活跑跳自如。具体的操作方法如下:

平卧于床上,大腿放松,然后向上勾起脚尖,让脚尖朝向自己,维持10秒。然后再向下做踝关节背伸动作,让脚尖向下,保持10秒,反复屈伸踝关节20-30次。

俯卧踢腿

取俯卧位,双腿伸直并拢。先将左小腿向上弯举、勾脚,使脚跟尽量接近后臀部,然后恢复双腿伸直姿势。两侧轮换,反复做20-30次。

轮抱两膝

取仰卧位,两腿向前伸直,先用两手抱住左膝,使左膝屈曲于胸前,保持3-5秒,恢复两脚伸直姿势。两侧轮换,反复做20-30次。

据《快乐老人报》

千家药方

穿心莲茯苓 缓解口腔溃疡

改善口腔溃疡,黑龙江中医药大学教授苏云明推荐,敷穿心莲茯苓可缓解口腔溃疡症状。

具体做法:穿心莲20克,茯苓15克,研细粉,用棉签蘸擦患处,每日3次即可。穿心莲能清热解暑、凉血消肿,除了口腔溃疡,还可用于缓解牙周病。茯苓可以利水渗湿,出现在此方中,主要是因为很多复发性口腔溃疡都是由脾胃湿热引起,而茯苓有助于改善湿热体质,由于此方是外用,过敏体质者慎用,建议先咨询医生。

据《老年生活报》

国家级百名老中医之一、北京中医医院肛肠科主任医师王嘉麟先生已有92岁高龄,但他耳聪目明,根本看不出十多年前就患上冠心病。王嘉麟先生74岁时还做了心脏搭桥手术,但他仅用了两个月就恢复如常。旁人问起王嘉麟先生的调养秘诀,老人

家笑着讲出了自己的养生之道,他认为:食能养人亦能伤人,把住“入口”是身体强壮的关键。

王嘉麟先生每天早晨5点钟起床都会吃一道“神仙粥”,已经坚持了20年。

具体方法如下:将百合、枸杞子、银耳、山药、核桃、花生米、

麦片、玉米面等共煮为粥,制成后再加上1-2匙蜂蜜。

其中百合润肺止咳、宁心清热;枸杞子滋补肝肾、强筋壮骨;银耳益气养阴;山药健脾益气;核桃益志补肾;蜂蜜益气补中、润燥养颜;玉米面降脂宽肠;大枣和胃健脾;黑芝麻补肝益肾、

润肠通便、乌须黑发;桂圆补心脾、安神。晨起胃肠空虚,一碗温热的药粥最为滋润胃肠,且极易吸收,很适合老年人及病后体虚之人长期服用,胜过补品。可随季节变更适时加入大枣、桂圆、黑芝麻等。

据《家庭医药》

日常保健

洗澡时别先洗头

李婆婆晚上想洗了澡再上床睡觉。谁知打开淋浴洗头不久,她就栽倒在地,不省人事。老伴赶紧叫来救护车,医院检查后发现李婆婆脑出血近200毫升,经紧急抢救,李婆婆总算恢复了意识,但却有可能半身瘫痪。

一些人洗澡时习惯先让热水直接淋头,感觉这样非常舒服。其实,这种洗澡方法是非常有害的,尤其是对于体弱的中老年人来说,极易引发脑溢血及脑中风等心脑血管疾病。

人在脱衣服后,由于气温降低,血管马上处于收缩痉挛状态,这时如果立刻用热水冲头,血液一下子都聚集到头部,血管一时难以承受很容易“爆裂”,导致脑出血,出现头晕、胸闷等不适症状。

正确的洗澡顺序应该是先洗脸,再洗脚,然后冲身,最后洗头。洗完澡后也不宜立即入睡,必须吹干头发再睡。

据《大众卫生报》

常头晕需调脾健胃

有头晕症状的人非常多,特别是老年人群就更普遍了。其实,头晕可分为两种情况,一种是有视物旋转的感觉,感觉坐在车上或船上一样,周围的事物都在晃动,还伴有耳鸣、出汗甚至呕吐;另外一些人的头晕就没有这些表现,而是感觉到头昏昏沉沉的不够清醒,或伴有头沉,或

头部有戴帽子的紧束感。

这两种头晕的中医辨证是不同的,前者是肝风内动的表现,这种风属于内风。第二种头晕往往和脾胃有关。

脾主升清,胃主降浊,营养物质需要脾来散发出去,食物残渣则要靠胃输送到肠道,并排出体外,二者的升降必须保持协

调。现代人往往是吃入的过多,而脾的升清功能跟不上,这样不仅气血津液生成不足,正常的营养得不到保障,还会使异常的水湿痰浊停滞体内,使气血运行受阻,其结果就是清阳之气不能正常的到达头部,出现乏力头昏等症。

因此对于头晕的老年人来说,更要注意调脾健胃,日常饮食应以清淡为主,少吃油腻的食物,多吃粗粮、蔬菜等。

据《新消息报》

老了警惕身体变硬

不少老人总说:“老胳膊老腿,身体还僵硬,不中用了。”为什么上了岁数身体会变硬,又该如何应对?

身体变硬、紧绷是衰老的一种正常表现,关节就像上了锁一样,还伴有酸痛感、麻木感。一方面是因为年龄增长,钙质流失,骨胶原含量降低,骨骼脆性增加;另一方面,是因为肌肉萎缩,弹性下降,导致容易疲劳,肌肉耐力和柔韧性减退。

建议老人通过几种方法改善身体僵硬:

1. 早睡早起

睡得太晚或睡眠不足,会使身体得不到充分休息。老人应注意规律作息,通过一整夜的高质量睡眠,恢复体力和精力。

2. 健康饮食

老人饮食应注意低盐低脂,低糖高钙,营养充足。这样有利于防止身体变硬,预防及控制高血压、糖尿病、冠心病、高脂血症

及骨质疏松等疾病。

3. 坚持运动

这有助于放松紧张的肌肉,促进钙质吸收及骨质沉积,减少骨胶原流失,改善骨骼脆性及韧性,增加血管弹性,提高体适能,改善平衡能力及柔韧性,减少跌倒及损伤。

4. 专业按摩

若老人长期存在身体僵硬问题,可请医院康复中心的专业医生及技师进行评估,从而有针对性地按摩和治疗相应部位,同时给予专业指导及训练建议。

5. 适当泡脚及泡澡

加速血液循环,放松全身,改善机体代谢。

据光明网

散步锻炼助养生

散步锻炼有“健身之祖”之说,方法简单,随时随地均可进行,唯一要注意的是散步要在吃完饭20分钟后进行。实践证明,坚持散步有以下六大好处:

强腰补肾

俗话说,人老腿先老。散步第一个好处就是锻炼腰腿,促

进下肢的灵活。中医认为,腰为“肾之府”,腰好肾就好;肾主骨,所以散步还能有效地预防骨质疏松。

锻炼心脏

走路能增强心血管的机能,促进血液循环,预防心脏病,降低血压。中医认为,心脏强健了,全身气血畅通,就能带动各个脏腑器官良好地运行。

增强肺功

散步,特别是快走属于有氧运动,能增强肺活量。中医认为,肺主气,肺功能强了,能更好地呼出浊气,吸入清气,让人神清气爽。

降低血糖

如今患糖尿病的人越来越多,这跟吃得多、动得少的的生活方式有关。坚持快步走,能有效增加机体消耗,有助于降低血糖。

促进消化

散步能促进肠蠕动,最立竿见影的效果就是排便通畅。脾胃是后天之本,有了良好的脾胃功能,身体才能更好地消化吸收并益寿延年。

缓解压力

很多人成天抱怨压力大,没时间锻炼。实际上,散步恰恰是缓解情绪紧张、解除压力的一副“理想解毒剂”。

据人民网

时尚购物

客服订购电话
400-707-1234

时尚购物
时尚购物

