

温馨提示



养生之道

“三粥两糊”饮食养生

国宏

家乡有一位96岁高龄的长寿老人陈大爷,他一生务农,勤于耕耘,脾气和蔼,从容大度。尤值得一提的是,老人十分注重饮食养生,多年来,他一直遵循自己独创的“三粥两糊”饮食养生活法。

“三粥”即玉米粥、荞麦粥、绿豆粥;“两糊”即花生糊和芝麻糊。老人日常饮食谱中,“三粥两糊”是不可缺少的主食,它们伴随老人安然度过了90多个春秋。老人说,“三粥两糊”均属粗粮、杂粮,这些东西远比现代人推崇的精米白面、大鱼大肉更富有营养。因此,多年来,老人每天都自己或让老伴下厨熬粥煲糊,可谓餐不离粥、糊不离口。熬粥时,老人讲究的是旺火煮、文火熬,熬到粥黏稠熟烂为止;煲糊时,老人讲究的是先调后煲,小火慢煲,使食材中的营养成分充分溶解到糊中。“三粥两糊”使陈老身体十分康健,90多岁的人了,还能做些简单的家务,且面色红润,不咳不喘,身板硬朗,极少生病,脾胃消化吸收功能都挺好。

陈大爷的“三粥两糊”饮食养生活法对追求“食不厌精”的现代人来说不无启示:多食粗粮、杂粮,有益身体健康。

“三粥两糊”看似均为平常食材,实则具有较高的养生保健作用。中老年人常患的高血脂、高血糖、高血压等“富贵病”,均与“求精”“求细”的饮食理念有一定关系。陈老的“三粥两糊”饮食养生活法提醒了我:日常饮食中,不要忽视貌不惊人的粗粮、杂粮。

误区警示

吃白菜注意事项

新文

大白菜作为“百菜之王”,是秋冬季家家户户必备的蔬菜。

白菜的健康益处,中医认为,大白菜略带寒冷和甜味,是一种补充营养,净化血液,清除肠胃,预防疾病,促进新陈代谢的良好蔬菜,可以说是老少皆宜。

应该注意的是,吃白菜要注意以下几点:

- 1.煮过的白菜和新鲜的白菜最好不要放一起吃,因为这二者会产生有致癌作用的亚硝酸盐。

- 2.白菜在水中焯水的时间不要太长,基本上30秒以内便可捞出食用,否则太软影响口感。

- 3.切忌不要食用腐烂的白菜,因为白菜变质的时候会产生亚硝酸盐,严重的可能会出现头晕、呼吸困难的现象。

- 4.日常保存大白菜的时候要注意不要用报纸,因为报纸上的油墨含有一些重金属类似铅、汞等以及一些致癌的多氯联苯,会导致白菜变质,产生对身体不好的物质。

- 5.对于一些胃寒或者肠胃吸收能力比较差的患者要对白菜谨慎进食。

- 6.有很多人认为在清洗大白菜的时候只需要将最外面的剥掉就可以,其实不然,因为白菜在生长过程中要经过两三个月,这个期间肯定会沾染到一些昆虫或者粪便,所以必须从里到外每片叶子都清洗干净后再食用。

动静结合度寒天

郭华悦

在我国的传统医学中,尽管也要求人们坚持锻炼,但所谓的“坚持”,却并非四季如一,而是要根据环境和气候的变化适时调整,以适应外部条件的变动。如此一来,才能收到锻炼身体的效果。

对于多数人来说,寒天锻炼有一个问题需要注意,就是防风寒入体。吹了风,或者受了寒,特别是在运动后,往往会造成身体的不适。

所以,天气开始变冷的时候,要适时调整自己的锻炼方式。一方面,如果要打球或者运动,应选在太阳出来后,最好是在接近中午的时候。一来,离吃早饭有了段时间,这样不会造成肠胃的负担;二来,天气暖和,也能减少外部风寒的不利影响。另一方面,到了冬天,尽管还是要坚持“动”,但场地尽量由户外运动调整为室内的一些活动。

当然,“动”是必须的,但同时,也不应该忽略“静”的养生作用。

天冷后,可以根据天气的情况,选择一些“静”的活动,比如日光浴。趁着午后,晒晒太阳,享受温暖的阳光。

享受日光浴的时候,若是能同时配合按摩,则可以起到滋养五脏的效果。一边晒着太阳,一边用手按摩头顶的百会穴,能收到比单纯晒太阳更好的保健效

果。其他的重要穴位,如命门穴等,也可以在晒太阳的时候加以按摩。如此一来,对滋养五脏、提升人体的抗寒能力,都有着不小的帮助。

在户外,可以通过日光浴,以“静”养生;若是在室内,也有相应的方法,比如暗诵静思。

暗诵静思的方式,首先是选择一个适合的坐姿,可以坐在椅子上,也可以打坐,以舒适为准。然后闭目,对呼吸进行调节,在腹部呼吸的同时,慢慢降低呼吸的频率和节奏。同时,在脑中默念呼吸的次数,通过数次数,排除杂念,安定情绪。

这个准备的阶段大概要两分钟。然后,是另外两分钟的暗诵过程。在脑中默默背诵自己喜欢的片段,可以是诗词、小说或者散文等。选择暗诵的内容,一是自己喜欢的,二来在风格上,以较为平稳、对情绪有安定作用的篇章为主。

暗诵后,是一分钟的静思时间。在这一分钟里,什么都不想,脑子处于冥想状态。结束静思后,慢慢睁开眼睛,整个人顿时觉得神清气爽起来。暗诵静思,能消除疲劳,集中注意力,而且长期坚持下来,能有效提高记忆力,是一种简单易行的健脑方法。

动静结合,即便是冷天,也能起到健身养生的好效果。

经验之谈

“摩耳操”让我受益

韩长绵

在我周围的许多老年朋友,随着年纪的增大,耳鸣耳背等问题就会不同程度地相继出现,有的人说这是机体衰老自然形成的现象,我原来是不相信的。然而自进入80岁以后,我不得不服了。因为有一天,我突然觉得耳朵里边好像有呼隆呼隆的响动,而且越晃头声音越大,听力似乎也不那么机敏了,我怀疑是不是有什么东西进到耳朵里了,于是就赶快去医院。医生检查了一番之后说,里边什么东西也没有,也不见有什么异常,这是一种老态的表现,无需什么药物进行治疗,我这里有一套“摩耳操”,你不妨按照此法做一做,只要坚持不断,就可能会收到任何药物都达不到的效果。

医生的这套“摩耳操”,共有6节,分别为拉耳屏、扫外耳、拔双耳、鸣天鼓、摩耳轮、摩全耳。耳屏位于耳朵下半部的内缘,耳轮位于耳朵中上部的内缘,知道这两个部位的具体位置了,其它的外耳、双耳、全耳等就好理解了。

“摩耳操”每一节的具体动作是这样的:

- 1.拉耳屏:就是将双手食指置于耳屏内侧,然后用拇指与食指向外向上向下提拉耳屏,力度由轻到重,以不感到疼痛为限;
- 2.扫外耳:即用双手将耳朵由后向前拉拽,力度保持中等;
- 3.拔双耳:两食指伸直,分别插入耳孔中,正反方向各旋转360度,反复多次,力度中等;
- 4.鸣天鼓:两手掌分别紧贴于耳部,掌心将耳全部盖严,用拇指与小指固定,其余三指一起或分指交措叩击头后枕骨部,耳中“咚咚”鸣响,如击鼓声,力度要大;
- 5.摩耳轮:双手握空拳,以拇指、食指沿耳轮上下来回推摩,直至耳轮充血发热,力度中等;
- 6.摩全耳:将双手快速对搓发热后,向后按摩耳正面,向前按摩耳背面,反复多次,力度中等,但速度要快。这一套动作早晚各做一次,每一种动作要持续两分钟左右。

我自从三年前得到了这个按摩耳朵的方法之后,就遵照医嘱天天早晚各做一次“摩耳操”,每一次都要坚持10多分钟。一年多后,耳朵里的响动消失了,但还留有微弱的耳鸣。做了两年之后,奇迹真的出现了,不但耳鸣绝迹,听力也在逐渐恢复,看电视也无需将声音特意调大了。

“摩耳操”对全身的养生保健作用也不容小觑,因为耳朵里外密布着许多穴位,这些穴位都对应着身体的有关器官、脏器、经络等,按摩的同时,也打通了经络,促进了新陈代谢,所以“摩耳操”也是延缓衰老益寿延年的良方益策,建议老年朋友们不妨一试。

教你一招

练练颈部保健操

郭旭光

由于颈部肌肉的力量较四肢肌肉的力量要薄弱一些,而且颈部的肌肉很少像四肢肌肉那样得到锻炼,长期的不良姿势和体位等因素会导致颈部肌肉的劳损,造成肌力不平衡,使人们容易患上颈椎病。老年人颈部肌力减弱,一旦出现劳损,更容易患颈椎病。因此,老年人应通过颈部保健操来强化颈部肌力,尤其是还在伏案工作,或经常久坐搓麻将、打牌或炒股的老年人,应通过锻炼强化颈部肌力,达到预防颈椎病的目的。

颈椎病老年保健操的运动强度和运动量都不能太大,宜做动作简单、易记、不宜过多的项目,活动的时间也不宜过长,以免发生意外。具体步骤如下:

1.站立姿势,两手拇指顶住下颌,使头部慢慢往后仰,并保持颈部仰伸状态,持续8秒钟。重复5次。

2.站立姿势,用左手绕过头顶,置于右耳部,向左扳头部,坚持8秒钟;再用右手绕过头顶,置于左耳部,向右扳头部,也坚持8秒钟。如此重复3次。

3.站立姿势,将双手各指交叉,抱住头的后枕部,使劲将颈部往前扳,持续8秒钟。稍休息再做下一次,共重复5次。

上述动作若每日做两次,坚持数年不要间断,可使老年人的颈部肌肉得到锻炼,有益于延缓颈椎的退行性病变,并起到预防颈椎病的作用。



保健有方

爱运动 有活力

汪小科

母亲虽退休多年,但她却依然热爱运动,热爱生活,让自己的暮年活力四射,丰富多彩。

母亲的大半生都在为家操劳,到了晚年,身体已大不如前,还患上了多种疾病。几年前,一次偶然的机缘,她结识了几位爱健身的老友,在他们的鼓励下,母亲走上了“太极”健身之路。起初练太极拳基本功时,才半个小时,母亲就已感到筋疲力尽,体力不支,但在老友们的鼓励和帮助下,她克服困难,勤加练习,渐渐地领悟到了太极拳的精髓,身体一天天好转。后来,每次一套拳练下来,她都会感到神清气爽,精神十足。半年后,母亲身上的很多病症都奇迹般地消失了。

母亲很早就患上了膝关节炎,多年来总是走不了远路,打针、吃药、针灸、按摩都试过,但都不见好转。后来医生告诉她,这个病只能靠运动来疗愈。有一次,厂里的退休老职工们组建了一支老年骑行队,母亲毫不犹豫地就加入了他们的行列。很多老友都劝她:“锻炼身体要量力而行。”可母亲坚信自己的选择,每天早晨跟随队伍,骑车出发,中午返回。骑行途中,她不仅锻炼了身体,还一路游览了很多景点。渐渐地,她的膝关节炎竟在不知不觉中痊愈了。

母亲一直有个梦想,就是游遍祖国的大好河山。看到母亲通过各种锻炼,身体状况大为改善,尤其是腿脚灵便之后,全家人便开始支持让母亲去完成“走四方”这个心愿。在我们的一致鼓励下,母亲开始了她的自驾之旅。几年间,母亲随走随拍,还将一路拍摄下来的风景照片分享给身边的亲朋好友,用心感受和传递美好,把对生活的热爱和满满的正能量散发出去。