

健康知识



健康专家的养生经

编者按:上海著名健康教育专家傅善来从上世纪80年代开始研究养生以来,开始注意营养。68岁的他,除了血压偏高一点外,血脂、血糖和体重都较正常。他的“长寿六要素”是:想得开、睡得着、吃得下、走得动、适当进补和定期检查。

生气别超过5分钟

想得开,对老人来说很重要。只有想得开,才能睡得着;睡得着,才能吃得下;吃得下,才能走得动,健康长寿才有可能。

人不可能不生气,但生气时间一定不要长,我自己生气就不会超过5分钟。到时间一定要想办法让自己从这种情绪中走出来,比如去公园走走,听听音乐,看看书,做些体力活动等,或者让不愉快的情绪发泄出来,向亲友或可信赖的朋友诉说,不让怒气积压在心中。

不仅不要生气,老年人要有“三乐”,即知足常乐、助人为乐和自得其乐。保持心理健康是中老年人常葆青春、延年益寿的精神营养。

退休后自治失眠

我从小学开始睡眠不好,工作以后常常通宵写文章,更是严重失眠,失眠伴随了我50年。退休之后,经过5年的调整,我现在已经能正常睡觉了。

我的助眠方法是:

睡前准备工作要做足,吃得不宜过饱,不吃刺激性和兴奋性食物。晚9时以后,不看书,不看电视,开一会儿窗户,关窗户的时候留一点缝隙,即使冬天也一样,晚10时按时上床。暂时睡不着不要紧张,平躺着慢慢就能睡着了。

最重要的助眠方法还有坐浴,具体方法如下:每晚临睡前,把专用的不锈钢盆放在方凳上,加半盆热水(温度以能忍

受、不烫伤为度),臀部坐在盆中,用毛巾热敷在腰背上。夏天不需要加水;冬天气温低,水温容易下降,应随时添加热水,使水温始终保持在一一定的温度为好。

每晚坐浴一次,每次10分钟左右。这10分钟不是干坐着,还要做一些运动。坐在盆里,快笑80次(不要笑出声,只是快笑的表情,即把嘴角上拉),慢笑80次(与快笑一样,只是动作稍慢),叩齿80次,这样也可以锻炼面部肌肉,预防面部皱纹,使人漂亮。

然后,用热水泡脚,搓脚80次,叩足三里36次,这种方法能助眠。此法还有助于防治痔疮,特别是大便后再增加一次,效果更好。痔疮脱垂、内痔出血时,坐浴后涂少量的红霉素眼药膏也能缓解不适。

坐浴之后,喝一杯热牛奶,同时吃几片奶盐苏打饼干。热牛奶,并非把牛奶加热,而是把热水直接兑进牛奶中一起喝。喝了牛奶后,人体全身血液就会重新分配,胃肠道血管会逐渐增加血容量,而大脑的血流量相对减少,这样就会昏昏欲睡,进入梦乡。

我调整睡眠还有一个秘方,把灵芝水当茶喝。到中药房去买中等大小的灵芝50克,洗净、水发、剪片,加水约25杯(每杯200毫升),烧开后,文火煮30分钟,浓缩成7杯水,冷却后放在冰箱里。每天早晨醒来空腹喝一杯,长期坚持必有助于睡眠和保健。

早餐必吃粮食

我的健康还得益于我“吃得下”。我现在每餐还能吃3两米饭,中午在单位食堂吃饭时,许多人都惊讶:“老头子能吃这么多?”

我每天早上必吃粮食,吃泡饭(用米饭煮成的粥)150克,一瓶牛奶,一个鸡蛋,再吃点

花生酱或豆腐乳等,夏天再加一根黄瓜,冬天吃一个应季的橘子。中午在单位吃,一般是两荤一素一个汤,米饭要吃150克。晚餐回家煮泡饭,量比早餐要少些,再做一菜一汤,简单而清淡。

在我的营养餐里,主食一定要吃够,而这一点正是许多人营养中欠缺的。因为我比较忙,所以吃泡饭,如果时间充裕,我会煮八宝粥喝,这样营养价值更高。

多年以来,我学习了国内外营养学,与实际相结合,编制了“健康膳食十要素”:1.每人每天一袋奶。2.每人每天一个鸡蛋。3.天天要吃豆制品。4.每周吃两顿海鱼。5.用兔、鸡、鸭肉代替猪肉。6.每人每天500克蔬菜。7.将菌菇类纳入日常食谱。8.口味淡些,淡些,再淡些。9.控制高糖、高脂饮食。10.主食不能少。

9个动作的健身操



除了吃和睡,适度运动也是十分重要的。我的运动就是步行,而步行也是21世纪最好的运动,即“走得动”。我将古代养生学与现代健身方法相结合,编制了一套健身操,随时随地都可以做。健身操分为9个动作:

叩头 双手握空拳,用手指轻叩头部,先从前额向头顶两侧轻叩,然后从头部两侧向头中央轻叩,各50次。每天早晨或晚上睡前做,可刺激头部穴位。

梳头 用木梳或手指,从前额经头顶向后梳,速度逐渐加快。梳时不要用力过猛,以防划破皮肤。然后斜向梳,顺着头形梳,将头发梳顺,再逆向梳,再

顺着梳。每分钟20次~30次。每天一次,每次3分钟~5分钟。这样可以刺激头皮神经末梢和头部穴位,对中老年脑力劳动者尤为适宜。

击掌 两手五指张开,用力击掌,越响越好,做20次。这样主要是刺激两手相应的穴位。

搓手 两手合掌,由慢到快搓热,每次做20下左右。

搓面 搓热的手,反复揉搓面部,直到面部发热为止,20次。这是中老年人减少面部皱纹、预防视力减退的好办法。

搓耳 用两手指、中指、无名指,前后搓擦耳廓20次。

搓颈 先用两手指、中指反复按摩颈后的风池穴、风府穴,力量由轻到重,直到局部发热。然后左右前后转动颈部,速度要慢但幅度要大。这对预防感冒效果明显,一般20次左右。

缩唇呼吸 先腹式吸气停顿片刻,然后缩唇慢慢呼气,直到吐完为止,再深深吸一口气,反复10次。这样能延长氧气在肺

泡内的时间,促进氧气与二氧化碳交换。

弯腰 两手叉腰,先左右侧弯30次,再前后俯仰30次,然后两臂左右扩胸数次。

每天晨起,或者其他时候做完以上9个动作再出去散步。如果想达到减肥的目的,散步3200米到5000米,或达到40分钟到1小时。中老年人的运动一定不可激烈,适合缓慢地运动,如太极拳、广播操、散步、慢跑等。总之,适当的体育锻炼,能使生命之树常青,生活之水常流。

(上海健康教育专家 傅善来 口述 李民 整理)

老人健康



德国老人打拍子健身

研究者对指挥家的寿命进行分析后发现,他们的平均年龄要比其他男性平均年龄高5岁。比如,法国作曲指挥家圣桑活了86岁;意大利指挥家托斯卡尼尼活了89岁。而也是基于这样的原因,现在,一种像指挥家一样打拍子的健身方法,在欧美老年人中流行起来。

星期六的早晨,德国柏林特尔公园的草地上,一群老人正精神抖擞地运动着。只见他们个个两腿分开,身体挺直,随着音乐的旋律和节拍,像指挥家指挥乐队那样,挥动着手臂。他们打拍子的动作,开始时较缓,然后逐渐转强,幅度也由小到大。经过大约半个小时,这群老人才乐呵呵地结束了运动。组织者库尔特告诉《生命时报》的记者,这种“打拍子运动”特别受老人的欢迎,他们每天早晚都会锻炼一次,每次10分钟~30分钟。

德国运动健康研究中心的舒华茨教授告诉记者,研究表明,指挥家的寿命通常较长,这跟他们经常跟着音乐做挥动手臂的动作有关。这种锻炼能利用音乐对神经系统起到良好的刺激,而且在“指挥”的过程中,心肺的功能逐渐增强,体力也能得到有效的锻炼,四肢肌肉,尤其是平时活动较少的上肢肌肉更加发达。

舒华茨建议,打拍子时,首先要尽量以四肢运动带动全身。其次,在音乐选择上,以古典音乐为佳,并注意层次变化。只有身体与音乐两者合一,才能达到延年益寿的最佳效果。(青木)

夏季是白癜风高发季节 患者应积极防治

由于夏季天气炎热,皮肤微循环加速,造成白癜风患者黑色素加速脱落,有的盲目采用移植疗法,不但没治好反而加重病情。专家忠告:患者只要消除紧张、压抑的情绪,配合治疗,从增强色素、调整内分泌、提高免疫力入手是可以摆脱白癜风的。

垂询电话:3976644
3322774

健康提醒

敌意损害男人心脏

美国一项研究发现,经常持有敌意或处于沮丧状态,会损害男性的免疫系统,并使他们易患心脏病。这种负面情绪还会增加男性患糖尿病、高血压的几率。该研究发表在8月份的《大脑、行为与免疫系统》上。

来自美国杜克大学的研

究学者说,易生气的男性体内的补体C₃含量增加,它是与慢性炎症有关的一种免疫系统蛋白。

“敌意、沮丧、生气,会令人以一种不同的方式看待世界,他们通常会同世界对立。”研究的合作者爱德华·舒瑞兹说,“这种生活方

式常常会导致更大的压力,并引起机体功能的改变而导致疾病。”而血清中C₃水平的提高会导致一些慢性疾病,如心脏病或者糖尿病。专家指出,虽然这项研究并未涉及心理治疗,但寻找方法减少敌意,绝不是一件坏事。

(周文渊)

