

养好4个脆弱点享高质量长寿

如今,生活越来越好,医疗水平越来越发达,人们在追求健康长寿的同时,还期待享有质量的长寿。

然而在生活中,有的老人突然打个喷嚏,腰椎骨就折了;不小心滑一脚,便只能长期躺在床上……在医生看来,这些情况会极度影响生活质量,而归根结底,是因为没有提前保养好身体的四大脆弱点。

颈椎:别乱按,多做抗阻训练

颈部是活动度最大的椎体,也是最脆弱的神经中枢“走廊”。

很多人喜欢按摩,但银川市第三人民医院骨科医生马志伟认为,颈椎其实最怕乱按,尤其是“三高”人群,如果颈内动脉存在动脉粥样硬化或钙化,而颈部按摩时手法不当,容易引起硬化斑块脱落,随血液进入颅内,有堵塞颅内血管、引发脑梗塞的可能。

保护颈椎,可做些抗阻训练来锻炼颈部肌肉。锻炼时,手指交叉,放于后脑勺,双手用力将头部推向前方,同时颈部用力,将头向后,抵抗手的推力,保持头部在直立位,持续10秒钟,放松。每天做3~4组,每组20~30次。

腰椎:多做“飞燕”运动

腰椎不好的人,不仅疼痛难忍、坐立难安,还会导致手脚脚酸等各种症状。

养护腰椎,最关键的是姿势。平时坐下时不要懒散,避免弯腰驼背。站立时,可以经常倒换着让一条腿休息,如用一只脚踏在小板凳上。提重物时,尽量屈膝下蹲,让物品尽量靠近身体,用腿部肌肉站起来



飞燕

将物品提起,避免伤到腰。

另外,平时闲着没事时可以多搓腰眼。将两手握拳,用拇指掌指关节紧按腰眼,作旋转用力按揉30~50次,以腰酸胀为宜。广州市第一人民医院康复科主任兰月还推荐练习“飞燕”运动,取俯卧位,同时抬高四肢,维持5秒后放松。练习时,如引起腿部麻痛,应停止练习。

髌关节:走路方式最关键

俗话说“人老怕摔”,跌倒后,极易发生骨折,其中最为严重的就要数髌部骨折了。

保养髌关节,注意步行方式最重要。走路迈脚时,应脚跟先落地,注意挺胸直背,手臂自然摆动;然后脚掌落地,身体重心自然转移到脚尖;迈另一只脚时,前脚应该脚跟先落地,脚尖自然支撑重心。这样走路的好处是,把体重压力均衡分散到两腿肌肉和各处

关节,而不是仅由髌关节来承压,以减少日常的磨损。

膝盖:坐矮板凳很伤关节

膝盖不好,会影响生活自理能力。生活中,很多老人喜欢拎着小板凳出门晒太阳,或者走累了拿出小板凳休息。这样看似方便,其实很伤膝盖。建议60岁以上的老年人,尤其是骨关节炎的患者,尽量不要坐矮板凳,不要下蹲。坐矮板凳这一动作,属于长期劳损,因为坐下去容易,要想站起来,膝关节就得很用力。

平时,建议多做靠墙下蹲来养护膝关节。具体做法是:后背靠墙,双足分开与肩同宽,向前伸,与身体保持40~50厘米的距离,小腿与地面垂直,大腿小腿之间夹角不要小于90度。保持这个姿势到坚持不住后再休息,每天练习3~5次。(摘编自《银川晚报》《广州日报》)

红枣生姜水治尿频

老辈人传下来一个“红枣姜汤”的方子,可以治疗尿频。首先,把150克生姜去皮洗净,再取100克红枣放入锅中。然后,加入500毫升清水,煎煮10~15分钟后,取汁(每剂可煎3次)。最后,加入适量红糖,当茶饮。连服半个月为1疗程,一般2个疗程症状可明显改善或消失。

临床发现,红枣生姜汤能起到滋阴补气的作用,对气阳两虚引起的尿频具有一定疗效。干红枣益气补脾,在煮汤饮前,先将其浸泡一会儿,再切成两半,能更好地发挥滋补作用。生姜温中解表,入汤前最好将其切成碎末。(北京中医药大学养生室教授 张湖德)

经常失眠 或是因为吃错了

研究发现,吃错了,也会导致失眠。

钙镁摄入量不足。如果你不爱喝奶,不爱吃豆制品,肉吃得多,蔬菜吃得少,又喜欢重口味食物,那么,你就很有可能钙和镁摄入不足,从而导致失眠。

维生素B缺乏时往往会导致失眠、焦虑和思维混乱。如果你爱吃甜食,喝甜饮料,主食只吃精白米面做的食物,而很少吃全谷物,比如全麦、糙米、各种杂豆等,那么就极有可能缺乏维生素B。

另外,晚餐太晚或太油腻,也会影响睡眠质量。(摘编自《羊城晚报》)

多吃点芝麻蜂蜜去虚火



春夏之交,天干物燥,不少人觉着体内有把“火”在烧,出现头晕目眩、口舌生疮、咽喉疼痛、大便秘结等症状。

很多上火其实都是虚火,其根子在阴虚。建议阴虚体质(表现为手足心热、午后潮热、盗汗、口燥咽干、心烦失眠等)的人宜多吃芝麻、糯米、蜂蜜、乳品、甘蔗、鱼类等清淡食物。泻火的同时更要调补,吃些凉性且平补的食材,比如芹菜、冬瓜、山药、莲藕等,少吃葱、姜、蒜、韭等辛味之品。另外,杭白菊清虚火明目效果也比较好。(宁夏银川市中医医院治未病中心副主任医师 吴晓晶)

吃红薯能预防食物“木桶效应”

有研究显示,食物中如果某一种必需的氨基酸缺乏,就会影响人体对其他必需氨基酸的吸收利用,从而导致食物营养价值降低。这种现象被营养专家称为食物的“木桶效应”。

红薯除富含淀粉和可溶性糖、蛋白质、脂肪酸、多种维生素及钙、磷、铁外,还有人体所必需的八种氨基酸。红薯性味甘平、补脾胃、养心神、益气力,有防癌保健作用,被誉为“抗癌之王”。

红薯中还含有丰富的黏液蛋白,中老年人经常食用能保持关节腔内的润滑,对养护关节有好处。(中山大学附属第三医院副主任医师 卞华伟)

食用油开封3个月应吃完

生活中,有的中老年人喜欢趁打折囤油,尤其喜欢购买大桶的食用油。其实,我更建议尽量购买小包装的食用油。食用油开封后,要避光、密封、低温、防水储存,3个月应食用完。开封时间过长的食用油,容易氧化酸败,不但营养成分流失严重,食用后还可能引起中毒反应,长期食用可能还会对心血管、大脑神经造成损伤。

另外,不少人喜欢购买自榨油、散装油,但这些油不一定安全可靠,因为花生、玉米、大豆容易受黄曲霉素污染。(辽宁大连市第六人民医院营养科副主任医师 李宾)

百岁老人每天写英语日记

“5·12国际护士节”刚过,广州医科大学附属第三医院103岁的退休护士黄爱廉成了网红。黄爱廉是我国最早接受西医护理教育的女性之一,跟护理打了一辈子交道,她更懂得如何保养自己。

该睡就睡,该吃就吃 黄爱廉总说自己没有特别的养生方法,该睡就睡,该吃就吃。她胃口很好,饭量比60岁的保姆还好。作为广东人,黄爱廉并没有那么爱喝汤,家里每周最多煲一次汤,且每次只煲个把小时。(编辑插嘴:老年

人不宜喝太多汤,因为汤水中嘌呤高,盐分多。另外,汤切勿煮太长时间,蔬菜汤以食材稍微变软最佳,肉类汤炖1小时左右为好,最好不要超过两小时)黄爱廉早睡早起,下午一点钟定时睡午觉,有时能睡到下午三四点。

爱动脑,坚持写英语日记 黄爱廉思维活跃,记忆力超常。身边人觉得这跟她爱动脑筋,仍然保持着很好的用脑习惯关系很大。黄爱廉很关心外面发生的大事,爱看新闻,看完报纸杂志还会跟身边

人分享心得。她还保持用英语写日记的习惯,能与用英语熟练地交流。

生活在熟悉环境中 黄爱廉至今仍住在老宿舍楼的三楼,她想换房子并不难。黄爱廉说,她喜欢这个长期待惯的熟悉环境,生活在熟人圈子,不会感觉孤单。她说,自己的宿舍离学生近,可以互相走动,不寂寞。住在这,经常有晚辈去看望她,这让她很开心。(摘编自《广州日报》《新快报》)



生气比悲哀更伤健康

你可能听说过“气病了”“气饱了”“肺都气炸了”的说法,这些并非言过其实。美国研究人员发现,与悲哀相比,生气对老年人的健康伤害更重,可能增加炎症风险,诱发心脏病、癌症等慢性病。

生气伤的不止是“心” 近年来,各地医院接诊了不少因生气病倒的案例。医学研究发现,生气会伤及心脏、肠胃、肺脏等。在杭州,有位中年女

士因教育孩子时气得直跺脚,突然间,她感觉胸前一阵剧痛,被送到医院急救时发现,她的右肺已经破裂。一家人经常在饭桌上发生争执,家庭成员患胃溃疡等疾病的概率也会大大增加。

有研究发现,在愤怒情绪爆发后的2小时,脑卒中(中风)的风险会增加3倍,心脏病突发风险则会增加5倍。

按按降火穴,喝点消气茶

容易生气、性格急躁的人,平时可以多按摩消气穴——行间穴。其具体位置在大脚趾和二脚趾的骨缝上。另外,生气后出现失眠、胸腹胀痛的情况,可以喝点消气茶。取香附、柴胡、佛手、郁金、白芍各10克,水煎服,每日1服,分两次服用。爱生气的人,平时还应多吃些有助疏肝气的绿色蔬果,如绿豆芽、芹菜、李子、青梅等。(摘编自新华社、《威海晚报》)



欧阳修是“唐宋八大家”之一,其文学造诣通达精深,然而其养生之道却鲜为人知。

在《欧阳文忠集》等著作中,有不少养生健身方面的良言妙策。欧阳修认为,“劳其形者长寿,安其乐者短命”。他说:“禹走天下,乘四载,治百川,可谓劳其形矣,而寿百年;

欧阳修:“五友”能防病强身

颜子萧然,卧于陋巷,簞食瓢饮,外不诱于他,内不动于心,可谓至乐矣,而年不过三十。”意思是说,夏禹为防治洪水,疏通河道,四处奔走,常年跋涉,劳碌于形,获得了长寿;而孔子的学生颜回,终日闭门不出,端坐读书,不运筋动骨,表面看来是安乐度日,结果不到三十岁就短命折寿了。

欧阳修的兴趣很广泛。他把琴、棋、书、诗、画称为“五

友”,他认为,与“五友”为伴,能防病强身。中年时期,欧阳修由于不得志,心情经常郁闷不畅,久而久之患了“幽忧之疾”。为了解除烦恼,他跟友人孙道滋学琴,心情逐渐开朗起来,不知不觉病已痊愈。现代医学也表明,练习音乐、对弈、吟诗、书法、绘画,要聚精会神,排杂念,运气息,动筋骨,是很好的健身锻炼方式。(摘编自《三峡晚报》)