

金庸武侠中的养生宝典

不久前,当代武侠小说泰斗金庸逝世,享年94岁。金庸生前无论在现实生活中,还是在其武侠世界里,都传递了中医养生的精妙,其中有很多养生方法值得我们效仿。

一杯绿茶游江湖

金庸笔下有不少的“茶叙”情节:《射雕英雄传》中,郭靖与黄蓉初遇,一壶龙井,两人天南地北地谈了起来;《倚天屠龙记》中,赵敏把张无忌等明教豪杰请到绿柳庄,以茶相待……而金庸本人在创作时,也常会有一杯绿茶伴其左右。金庸对绿茶有一定的研究,他说:“最好的绿茶茶叶是鲜嫩的,清明之前便要采下。饮茶与养生是相通的,茶会使人怡神健脑,这一功能恰是养生所需要的。”

南京市中西医结合医院肛肠科主任王元钊介绍说,不

少人喜欢餐后喝点茶水刮油,因为茶有“利大肠,去热,解痰”的功效,在唐代的《食疗本草》中已有明确记载。在现存最早的药学著作《神农本草经》中,就记载了“神农尝遍百草,得茶而解之”。自汉代以来,很多历史古籍和古医书都记载了不少关于茶叶的药用价值的论述。

降龙十八掌模仿动物助长寿

丐帮帮主乔峰(后改为萧峰)是《天龙八部》里的灵魂人物。他侠肝义胆,义薄云天,其武功绝学“降龙十八掌”更是威力无穷。其中,亢龙有悔、飞龙在天等招式,让不少武侠迷心存向往。从某种意义上说,动物的确是人类的养生导师。

南京市中西医结合医院治未病中心运动保健门诊李靖教授介绍说,通过模仿动物的一些动作来强身健体,比

如,早上起床后,可以练练“飞龙在天”,将双手向头顶上方去伸展,脚尖向下伸,帮自己疏通经络、升发阳气。或者抬起双腿,双手伸展,用手指去碰双脚。工作间隙,也可以学学长颈鹿,双手向前伸,踮脚绷紧双腿,头颈用力向上并慢慢转动,从而拉伸脊柱、舒缓颈椎。坐得久了,可以像熊一样抖腿,一只脚站稳,另一只脚慢慢抬起并轻轻抖动,双手同时带动肩部前后摆动,可促进血液循环。临睡前,可以学猫拱腰,趴在床上撑开双手,双腿合拢伸直,撅起臀部,用力拱腰再慢慢放下,有助于缓解腰背酸痛。

“扫地僧”多做家务气血畅

《天龙八部》中,慕容父亲和萧峰父子在少林寺相遇,打算血战一场时,一位身穿青袍、拿着扫帚、正在躬身扫地

的“世外高人”扫地僧翩然登场。他虽然戏份不多,但高深莫测的武功、宠辱不惊的气度却让人印象深刻。

扫地僧虽是虚拟人物,但日常扫地确实是有效的养生保健方法。宋代的“寿星诗翁”陆游便很重视家务劳动,坚持每天扫地,活动筋骨,并写有《扫地诗》一首:“一帚常在旁,有暇即扫地。既省课堂奴,亦以平气血……”相对于一些剧烈运动,扫地等日常家务劳动,既可保证人们的基础运动量,还有助于活动四肢筋络,调和气血。因此,生活中不妨化家务为养生,一举两得。比如,洗菜时将身体侧对水槽,适当地扭转腰部,可锻炼腰腹肌和后背;擦窗户时挺身抬头,手臂适当抬高,可以帮助舒缓颈椎压力。

江南/文

预防老年痴呆 六旬以前开始

一般来说,预防老年痴呆应该从60岁前就开始,及早排除一些危险因素,可以预防和推迟老年痴呆的发生。情绪抑郁是患痴呆的一个先兆,要尽量保持愉快轻松的心态。还有非常关键的一点,就是55岁以后应测试记忆力,并将其作为常规检查的一部分,如发现记忆力下降,可做相关脑力锻炼。

李丽/文

每天盐水漱口 牙齿更易受损

口腔溃疡、口腔牙周炎或拔牙手术后2~3周内可用盐水作为短期的治疗手段进行含漱。但盐水呈酸性,每天使用盐水漱口,酸性的盐水会逐渐软化牙齿表面的牙釉质,使它们更容易受到磨损、崩裂或是产生龋洞。也就是说,用盐水漱口不适合长期消炎。

张咏/文



体重显著增长 加大患病风险

来自英国的研究人员对接近30万名美国人的健康状况数据进行了长期跟踪分析,包括17.75万名男性和11.15万名女性。研究人员记录了他们BMI(体重指数)的变化以及其中有多少人患上与肥胖相关的癌症。

研究发现,那些体重指数从22增加至约27的男性与那些体重正常的男性相比,患癌风险会大幅提高50%;女性的体重指数如果从23增至约32,相关风险会提高17%。

晓梦/文

三宝茶

菊花、罗汉果、普洱茶一起煮成的茶被誉为“三宝茶”,因其具有降血压、降血脂、降血糖的功效而得名。取菊花、罗汉果、普洱茶各6克,将其研成粗末,用纱布袋装好,放入杯中用开水冲泡。

吴秀芝/文



“上热下寒”吃点辣

“上热下寒”,在“上”表现为口腔溃疡、咽喉肿痛、烦躁、失眠多梦;在“下”表现为腹部怕冷、容易腹泻、下肢乏力等。这类人群每顿正餐中加一点姜、胡椒、辣椒等味道稍辛辣的食物,有助于从内纠正“体寒”问题。

任菲菲/文

吃盐太多太少都不好

一个国际研究团队新发表的成果显示,将钠摄入量控制在每天3~5克的范围内,有益于心血管健康,过多或过少都有可能造成潜在的健康风险。

研究人员指出,对于钠摄入量本来已偏高的人群,更多的钠与血压上升、中风风险增加有关联,控制钠摄入量可能带来更明显的健康助益。但钠摄入量并非越低越好,摄入一定量的钠反而有助于降低心肌梗死风险以及总体死亡率。

周泉/文

你知道“虚弱期”吗

近日,日本专家提出“虚弱期”的概念,将老人的身体状况分为“健康期”“虚弱期”“需要护理期”三个阶段,并指出只有将“虚弱期”过好,才能延后接受护理的阶段,提高晚年生活质量。“虚弱

期”多见于65岁以上老人,是一种非健康状态,常伴有慢性疾病。“虚弱”不仅指身心健康质量下降,还包括:1.认知功能衰退、记忆力下降;2.心理易怒、情绪不稳定、固执己见、自以为是等;3.身体

出现明显的视力模糊、两耳失聪、行动不便、免疫功能下降等问题;4.自理能力差,出现严重的疲劳、乏力,身体灵活动度呈下降趋势;5.社会功能减弱,包括社会活动减少、不爱出门等。

新华/文

喝热水的好处

发生。

4.促进消化 温水有舒张血管的作用,能刺激血液流向肠道,帮助消化。热水还有助于脂肪的乳化,使它们更容易被消化。

5.刺激排汗 饮用热水能提高体温,刺激排汗。经常泡杯绿茶喝,可以减少体内自由基(注:对人体有害)的活性,防止细胞受到损伤。

6.缓解疼痛 喝冷水会使肌肉收缩,而喝热水则会增加血液流动,让肌肉放松,有助于减轻多种疼痛,如紧张性头痛、关节痛。睡前喝热水还有舒缓效果,可以帮你更快地入睡。



7.改善循环 就像洗热水澡可以帮助循环系统更有效地将血液输送到全身,喝热水同样能改善血液循环。这意味着血压更稳定,降低患心血管疾病的风险。

8.缓解便秘 便秘往往是由于肠胃蠕动缓慢,喝热水有助于改善便秘。

潘翼/文

公认的七个危险行为

很多人在生活中出现过一些“危险行为”,偶尔一次也许并没有造成太大的影响,但不代表每次都能够平安无事。在此,总结7个常见的危险行为,希望大家能尽量避免。

1.熬夜 熬夜的坏处太多了。对于女性而言,经常熬夜会影响皮肤状态,让女性容易衰老和肥胖。对于所有人来说,熬夜会增加患高血压、糖尿病的几率,还增加乳腺癌、结肠癌等肿瘤疾病的风险。

2.憋尿 憋尿的危害非常大,很多肾病患者都有憋尿的习惯。憋尿会让身体代谢的毒素过多地积累在膀胱内,诱发膀胱炎和尿道炎等疾病,还可能向上蔓

延到肾脏,引起肾盂炎及肾盂肾炎,甚至影响肾功能。

3.不吃早饭 不吃早饭最容易影响消化系统,尤其是诱发胆囊疾病。因为夜间胆囊内已经积累了高浓度的胆汁,如果没有通过早餐而消耗掉,很容易诱发胆结石。而且不吃早餐的人更容易患上慢性病,动脉硬化、心脏病,中风的几率也会相对更高。不吃早饭的人通常生活也不太规律,因此,对于日常的养生和保健是非常不利的。

4.不爱喝水 虽然大多数食物中都含有水分,但并不能让我们的身体得到足够的水分。如果不爱喝水,可能造成多种问题。不爱喝水的人排尿变

少,身体内多余的毒素难以快速排出体外,可能会影响泌尿系统的健康。另外,喝水少可能影响血液的流动,特别是有心血管疾病的患者,得不到充足的水分,就容易发生心肌梗死、中风等急性事件。

5.爱吃甜食 吃甜食能让人们心情变好。其实,甜食中的高糖分已经是全球公认的致病因素之一,体内摄入过多的糖分会造成严重的问题。比如人更容易衰老、容易长胖、骨质疏松的几率升高、诱发阴道炎、增加乳腺癌的发生几率等。

6.不体检 大家总是认为现在的疾病越来越多,其实这和我们生活方式的改变有关,

另外,医学的进步也让越来越多的疾病能被检测出来。如果你能保证一直身体健康,那么长期不体检也许碰巧不会影响到你。但如果本身就有慢性疾病,特别是血脂高、血压高的人群,还有肥胖、爱吸烟的人群,如果不能定期体检,会错过很多疾病的最佳治疗时机。

7.吸烟 吸烟的危害不言而喻,但依然有不少人沉迷于烟草的味道中。烟草是世界公认的一级致癌物,烟草燃烧后的烟雾中含有3000多种致癌物质,可诱发多种恶性肿瘤疾病。口腔癌、胃癌、肺癌、胰腺癌等癌症都和吸烟密切相关。

任英明/文