

■ 名人养生 ■

宋美龄如何能“带癌延寿”

宋美龄活到106岁,她40岁时身患乳腺癌,并经历了两次手术,60岁时身材依旧,肌肤白净,柔软润泽。虽说5年乳腺癌的生存率很高,但如此长寿的仍比较少见,也算是一个奇迹了。之所以能活到106岁,要归功于她的养生之道。

注重饮食

宋美龄很注重饮食质量,每餐两荤、两素,每天必须就5次餐,每一次进餐只吃五分饱,即使再喜欢吃的食物也绝不贪食。

因为宋美龄饮食很有节制,胃口很小,身边的工作人员给了她一个雅号,称她是“猫肚丽人”。

宋美龄平日最常吃的早餐:西芹配低脂色拉酱,加上两片抹上奶油的面包片。为了她的健康,医师要宋美龄偶尔吃一块牛排和甜点蛋糕,最后配上一杯咖啡。

西芹的营养和食疗价值很高,含有芳香油及多种维生素、多种游离氨基酸等物质。有促进食欲、降低血压、健脑、

清肠通便、解毒消肿、促进血液循环等功效。

宋美龄早餐时会喝一杯柠檬水,平时外出也常常带上柠檬汽水解渴,连平时炒菜也用柠檬来调味。柠檬含有维生素C,可以提高毛细血管的弹性,能增强人的抗病能力,促进伤口愈合,对女性的皮肤保养也很有好处,能防止和消除皮肤色素沉着。

另外,宋美龄在补品中选择了牛奶。牛奶具有含脂肪低、容易被人体吸收的特点。在重庆期间,宋美龄一度患上了低血压。医官多次让她服用升压药物,然而,她的血压却出现了持续不稳的状态,这样的情况后来就在宋美龄食用牛奶的过程中自然而然地消失了。为此,她还把牛奶的益处告诉蒋介石,于是蒋介石就下令侍从室每天在外面订购一定数量的牛奶供宋美龄食用,她几乎每天三餐之前都要饮一小碗牛奶。

规律的作息时间和按摩

宋美龄平时的作息很有规

律。她一般晚上11点左右上床休息,第二天早上9点以后起床。

研究表明,晚10点到早6点是最佳的睡眠时间,最晚不要超过晚11点,因为皮肤的新陈代谢会从晚上11点开始,在1~3点达到高峰,这时的深度睡眠会给皮肤最完善的保养。自身的保养肯定要比外在的护肤品、面膜功效强百倍,因此,注重皮肤保养的人一定不要经常熬夜,否则会加速衰老。

宋美龄还学习并懂得一些按摩知识,常给自己按摩胸腺。因为她在医书上看到,按摩让胸腺可以分泌有益于女性健康与健美的胸腺素,可以增加人体对疾病的抵抗能力。

胸腺是免疫细胞的“出生地”之一,其分泌的胸腺素具有提高免疫力的作用。人出生时胸腺重10~15克,但在青春期以后逐渐退化、萎缩。

合理地宣泄情绪

宋美龄生前的侍卫钟爱民认为,“老夫人”长寿的秘诀是“不留气”,想发脾气的时候

就发出来。老年人有了不顺心的事儿一定不要憋在心里,找到合适的途径发泄出来才是长寿之道。如果长期处于压抑的状态下,老年人还会出现免疫系统失调、植物神经紊乱、内分泌失调等症状,为很多疾病埋下隐患。

所以,老年人心里不痛快了,还是要说出来,也可以吼一吼,唱一唱,将心中的不快在大自然中释放,这些都是“不留气”的好办法。

通过上述可以看到,宋美龄之所以可以活到如此高龄,首先她是爱自己的,懂得对自己好;其次,从穴位养生的方法去疏通经络;再次,拥有一个良好的睡眠质量比任何营养品和化妆品都有效果。无论是过去还是现在,长寿、养生的秘诀似乎都是相通的,都离不开健康的四大基石,合理的饮食、适度的运动(规律的作息)、充足的睡眠、平和的情绪。这也是宋美龄得享高寿的诀窍。

刘亦思/文

部队专家主治
腰间盘突出

解放军

260医院原大校副院长、主任医师白和平教授,坐诊石家庄中华北大



街赵陵北路口西南角的和寿堂门诊部,采用埋线疗法和扶阳罐技术治病。埋线是用埋线针送可吸收线到穴位里,通过强而持久的穴位刺激治疗疾病的方法,因操作简单,疗效持久,已被国家卫生部列为推广项目。扶阳罐技术(属省内独家)是将热能、红外线、磁疗同步导入的技术,已被纳入世界卫生组织“中医治未病课题”,也是中国第一个与世卫组织合作的中医课题项目。白和平除主治腰间盘突出、老年膝退变增生痛外,还治疗头痛头晕失眠、高血压、面瘫、面肌痉挛、鼻炎、咽炎、颈肩背腿痛、胸痛胸闷、腹痛腹胀腹泻便秘、各种神经痛、各种关节痛、尿失禁、哮喘气管炎、癫痫、呃逆、各种皮肤病、牛皮癣、皮肤瘙痒、胆囊炎胆石症、糖尿病、减肥美容、中风偏瘫后遗症等。

乘车路线:乘坐8、18、85、117、138、145路公交车到北郡小区,108、68、23路到赵佗公园路西北行。

联系电话:15128103019、0311-69112069

网址:sjzbhp.com

喝醋蒜汁可止痢疾



中医认为,大蒜味辛辣而性温,入脾、胃、肺、大肠经,能温中行滞、消肿散结、解毒杀虫,可用于饮食积滞、脘腹冷痛、水肿胀满、泄泻痢疾、肺癆顿咳、痈疽肿毒以及多种肠道寄生虫病。

醋,主含醋酸,有杀菌作用,醋浸大蒜有更强的杀菌效力。为防治夏秋季高发的细菌性痢疾、肠炎,可将1~2头紫皮大蒜去皮、捣碎,浸入醋液中数日,每天吃5~10克。也可用紫皮大蒜50克,捣碎后浸于100毫升38℃温开水内2小时,然后用纱布过滤取液,加等量糖浆,成人每次口服20~30毫升,同样有效;还可将大蒜头捣碎,加糯米、食盐煮烂喝粥,可治疗小儿腹泻。

需注意的是,此方不宜大量久用,胃及十二指肠溃疡患者、支气管哮喘患者、孕妇忌用,口疮、痔疮、便秘、痤疮及阴虚火旺、肝热目疾者不宜用。

周芸/文

夜里口干
睡前嚼点枸杞

年龄增大,阴阳皆衰、阴液不足,尤其是肾精不足时,嘴里津液变得稀少,人容易口干。治口干的偏方很简单,每天临睡前慢慢嚼食30克枸杞子,10天左右就会见效。清末著名医学家张锡纯在《医学衷中参西录》中对这个偏方有这样的描述:“每夜眠时,无论冬夏,床头必置凉水一壶,每醒一次,即饮凉水数口,至明则壶水所余无几。若临睡时嚼服枸杞子一两,凉水即可少饮一半,且晨起后觉心中格外镇静,精神格外充足。”

如果嚼服枸杞子无效,就应该留心其他多种致病原因,进一步检查。长期焦虑孤独、精神紧张,会使唾液分泌减少。服用某种药物可导致口干,如支气管扩张药、抗帕金森药、抗过敏药等,女性口干也有干燥综合征的可能

贵阳/文

早秋养生
适当吃点“苦”

夏末秋初气温仍较高、湿度较大,身体积聚火气,可能会出现长痘、口腔溃疡等症状。建议在饮食保健上适当吃“苦”。一些苦性蔬菜中如苦瓜、苦菜等,富含生物碱、维生素和矿物质,可弥补夏季身体营养素的过度损耗,具有清热解暑、除烦提神和健胃的功能。金莲花茶、苦菊茶等也是最佳清凉食品。

但食用苦味食物时要有度。苦味食物偏凉性,食用过多容易伤脾胃。脾胃较虚弱的人,应慎吃苦味太重的食物;体质虚寒的人,要减少食用苦味食物。

唱晚/文

月饼怎么吃才健康



克,而一瓶大约500毫升的可乐,含糖量就高于54克,很容易就超标了。如果出现了口干、多饮、多尿、体重减轻等症状,需要警惕糖尿病,及时到医院就诊。

有些人认为咸月饼不甜不含糖,吃起来更健康,其实不然。黄主任表示,首先,口感不甜的食物不等于无糖,市面上的咸月饼或其他咸味零食,在制作时也使用大量的白砂糖或蔗糖,总的糖分接近“糖月饼”的50%。虽然比甜味月饼略少一些,但含糖量仍然很

喝水也能减肥

助力脂肪燃烧,身体代谢1公斤脂肪需要10升水分,水分不够会降低新陈代谢的速度。

减肥期间一定要补充足够的水分,这样可以使脂肪快速代谢,并将代谢废物及时排出体外。喝水可以促进胃肠蠕动,消耗能量,相当于在“运动”减肥。每天喝2000毫升的水,可以消耗约100大卡的能量,相当于慢跑15分钟。

那么,减肥期间怎样喝水呢?最好的莫过于白开水了,对于水温的把握,自我感觉舒适就好,温热或者温凉都可。对于减肥的朋友们,可以根据自身情况估计喝水的量。如果

高。对于糖尿病患者来说,也会引起血糖的波动和升高,需谨慎食用。其次,那些标注了无糖的月饼,也大多是由面粉制成,关键在于含有大量的油脂,其中油脂能量不容小觑。她举例表示,100克月饼提供的总能量是1700~2000千焦,占人体一天所需热量的1/4,所以,吃咸月饼也会能量超标。第三,盐。盐是人体极其重要的微量营养素,但过多摄入将导致高血压、心梗、脑梗塞的发生。中国膳食指南中推荐每人每日食盐应小于6克(相当于1啤酒瓶盖),若有高血压、心脑血管疾病的患者严格时需控制到3克以下。咸月饼含盐量高,100克月饼钠含量达到0.5~0.6克,不符合老年人低盐低脂饮食的需求,因此不宜多吃。

新民/文

天气热,运动多,可以适当多喝一些。

喝水的时间段没有严格的要求,重点是在一天内多次补水,而且一次要喝够250~500毫升,这样才能促进胃肠蠕动,有更好的减肥效果。就控制饮食来说,餐前饮用两杯水是降低食欲的好办法。

喝水减肥有副作用吗?一般来讲,没有水盐代谢疾病,水中毒几乎不会发生。但是,并不是喝得越多越好,因为喝水量和减肥效果没有确切的关系,喝得多不一定减得多。对于喝水减肥法,我们提倡取之有度,用之有节。

王敏/文