

## 名人养生

## 英国女王的长寿秘诀

今年9月8日,英国女王伊丽莎白二世在苏格兰巴尔莫勒尔城堡去世,终年96岁。伊丽莎白二世是英国历史上在位时间最长的君主,她90岁高龄依旧在工作,且对生活充满热情。

在公开报道中,女王生前参加各种活动总是精力充沛、腿脚灵活,这种状态一直让世人感叹,她有哪些健康长寿秘诀呢?

## 坚持散步,运动多样

据悉,英国女王每天下午2点半都会散步,有时还会骑马。另外,瑜伽也是女王经常进行的运动。前皇家厨师达伦·麦格雷迪曾在采访中透露,女王喜欢骑马和遛狗。一直以来坚持运动,或许也是英国女王八九十岁依旧腿脚灵活的原因。

莲子饭焦粥  
健脾燥湿

莲子肉50克,大米、食用油、食盐适量。大米放到锅中煮熟,捞起,米汤留起备用。把煮好的米放到平底锅中,用中火把米饭煎成底部起饭焦(即锅巴)。把米汤和饭焦一起放到锅中,放入莲子,煮5-10分钟即可食用。饭焦具有补气、运脾、消食、止泄泻的功效,对于脾虚湿困的人群尤其合适。 杨志敏/文



伊丽莎白二世

## 均衡饮食,有所节制

首先,女王热衷天然食品。餐盘中的蔬菜、鸡蛋和肉类都来自有机农场。其次,饮食节制。贵为王室,山珍海味少不了,但无论食物多好,味道有多美,也无论是平时家庭用餐,还是参加宴会,对诱人的美味佳肴,女王也绝不贪食。由于长期坚持少而精的饮食,女王的体重一直保持在50公斤左右,从而减少和避免了不少疾病。达伦·麦格雷

## 温馨提醒

秋冬之时,很多人都有喉咙干涩的问题。这个症状的产生,一方面是天气骤变,不仅是喉咙,包括周身的皮肤也都会有干燥甚至皴裂的情况;另一方面,有些上了年纪的人,身体的调适能力较差,所以对秋冬的干燥气候,不能很好地适应。想缓解喉咙干涩,有个简单的方法,就是“干嚼”。

迪在采访中曾提到,女王很自律,晚上不参加任何活动,吃饭的时候会坚持吃烤鱼或水煮鱼,配上一些蔬菜和沙拉。此外,英国女王虽然饮酒,但也比较节制。

## 规律睡眠,从不熬夜

英国女王夜间不管参加什么活动,只要一到晚上10点,便会先行离开,以确保11点就寝,早上7点30分按时起床,这是女王几十年来雷打不动的作息习惯。

## 心态积极,接触新事物

英国女王的心态一直都很积极。其女儿安妮公主在纪录片里也提到,尽管母亲很忙,但她在精神上依然保持着好奇心。此外,英国女王日常要阅读大量各国政府的文件,有时还要准备演讲,和不同的

人社交,日常安排很紧凑,但积极的心态让她游刃有余。

## 宠物陪伴,有精神寄托

英国女王在18岁时就拥有了第一只宠物狗,一条名叫“苏珊”的柯基犬。在之后的几十年里,苏珊的后代达到30多只,这些柯基犬陪伴在女王身边又相继离世。从2015年起,因为担心自己无法陪伴新生的柯基幼犬走完一生,女王决定不再饲养新的柯基犬。专家表示,猫狗有很好的疗愈作用。与宠物的接触,可以疏解情绪和压力。对于我们普通人来说,英国女王的上述“长寿秘诀”,都无法简单地“复制粘贴”,但这不妨碍我们依据自身的实际情况加以学习,并调整自己的生活状态,从而活出精彩人生。

筱筱/文

## 秋冬干嚼防喉干



所谓“干嚼”,就是嘴里不能有食物或东西,空口模拟咀嚼食物时的动作。具体方法是:双唇微闭,舌头自然放平,

整个人处于放松的状态。接着,模拟咀嚼的动作,叩齿频率以两秒钟一次为宜,每次练习五分钟左右。这个动作可以刺激唾液的分泌。通过分泌唾液的增多,滋润咽喉,从而避免咽喉干涩的问题。除了“干嚼”这一动作,要防治喉咙干涩,还得配合良好的生活饮食习惯,多喝水,少吃油炸及垃圾食品。 郭华悦/文

## 保健支招

## 老人跌倒预防操



跌倒是老年人常见的生活意外,也是老年人骨折的主要原因。据调查,跌倒时的动作,步行中最多,占60%。在跌倒缘由中,绊倒比滑倒为多,占40%。一般认为,跌倒是随年龄增加腰腿软弱引起,但实际是使脚尖提起的小腿肌肉变弱,脚尖提不高所致。

老人跌倒预防操有两种:

## 站立式

以一定的节奏踏步,同时配合前、后、左、右的指示,只移动一步,然后返回到原来的位置,再重复进行这一动作。其难易度可以调节,也可作为大脑的训练。

## 坐式

1. 双脚并在一起,先以脚后跟为轴,脚尖升降;然后,以脚尖为轴,脚后跟升降。
2. 双膝轻轻并在一起,提高双脚,双小腿向外分开,脚尖向外打开,然后向内关闭。
3. 单脚抬起,膝盖向胸口的方向牵引,然后放松,反复三遍,落脚。 方丽/文

## 中药打粉“别任性”

说起中药打粉,就得提到一个传统剂型——散剂,传统的散剂分为粗散和细散,而中药打粉指的是细散,以便直接内服或外用的药粉。中药打成粉末后,不仅改变了其固有性状,还有很多好处。

**提高药效。**中药打粉后表面积增大,粉粒分散,易于有效成分溶出和人体吸收,能提升中药的利用率。

**方便服用。**中药粉末流动性强,便于装填较小体积的药物载体,如可以装胶囊吞服等。

**精确分量。**中药打粉后,药粉单位体积变小,对于服用量较小的中药,打粉以后可以更加精准称量。

一般来说,有以下几种情况的中药适合打粉:质地坚硬的中药,如三七,需粉碎成三七粉服用;价格昂贵的中药,如西洋参,打粉冲服可节省药材,降低用药成本;气味或口感令人不适的中药,如黄连,常打粉装入胶囊服用以隔离苦味;不宜煎煮提取成分的中药,有效成分难溶于水的中药,如元胡索等。

中药打粉后,与空气接触的面积增大,挥发和吸附的效能都会增加,所以一些成分特殊的中药是不适合打粉服用的,具体如下:

**熔点低、黏性强的中药。**如乳香等,打粉后温度稍高即容易结块,不利于保存。

**挥发性芳香类的中药。**如薄荷、枳壳等,打粉后挥发油更易散失,药效也随之降低。

质地轻飘的中药、花类中药。如金银花、菊花等,打粉后质轻飞扬,且有效剂量体积偏大,不便于冲服。

打粉后性状异变的中药。如灵芝粉末呈棉絮状,并不适宜泡服或冲服。

有毒的中药。如附子、半夏等,打粉直接服用易引起中毒。

动物类中药。如地龙、水蛭等,可能存有细菌或容易被细菌污染,如果直接打粉服用,容易出现胃肠道反应,如腹痛、腹泻等。

正常的中药药粉应干燥、疏松、混合均匀、色泽一致,若存储不当容易吸潮,结块、发霉、变质等,特别一些黏性、油性较大的中药更难储存。要保持中药药粉质量稳定,要做到以下几点:

**选择适宜的容器。**根据药材性质选用密封性好的容器,可避免药粉吸湿变潮或者气味散失。

**储存时间不宜过长。**一般不要超过两年,特别是一些名贵药材,更要控制存量。

**成分特殊要冷冻。**黏性重、含糖量高的中药粉建议冷冻保存,如熟地黄、枸杞子等,易吸潮发黏,应充分干燥后低温保存,以免软化结块影响药粉的使用。

王治阳/文



图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

社会主义核心价值观

祖国和谐

家家安宁

王治阳 设计

中国书画函授大学 人民网 中国网络电视台