

凡人养生

朋友冯永生的养生经

我的朋友冯永生是一位医生,今年70岁,他身体很好,连感冒都很少得,只因他一直坚持走路和做仰卧起坐。他还是当地有名的肌肉男,肱二头肌、胸肌和6块腹肌块块分明。

走路坚持了40多年

冯永生每天坚持走路一个小时到一个半小时,差不多有10公里,已经坚持了40多年。40多年来,每天晚饭后半小时,他就独自一人去走路。遇到下雨、下雪,就在家走路。“走完后冲个热水澡,身体特别舒服,晚上也睡得特别好。”

走路是一个很好的锻炼方式,不需要任何成本,也没有任何难度,不受场地的限制。别



看走路很简单,但常年坚持不容易,尤其是在夏天和冬天。不过,一旦坚持下来了,你会发现走路的好处很多。走路能增强心肺功能,预防糖尿病、高血压、心脏病、脂肪肝等疾病,还能减肥。每天坚持走路,让冯永生从小到大几乎没生过病,偶尔感冒了,也从不吃药,喝喝水,不超过3天就自愈了。

走路要注意以下几点:

走平路。建议选择平路健走,因为上下坡或上下台阶时,膝关节承受的压力大。

饭后半小时开始走路。不要空着肚子或饭后立即健走。饭后半小时到一小时后开始最好。

做热身。健走前做好热身运动,使关节运动顺滑。另外,热身运动能让更多的血液流向肌肉,提高心率,增强心肌收缩能力。运动后适当放松身体。

量力而行。体重偏大、年纪偏大、关节不太好的人,一下子走很多也容易受伤。所以运动要遵循适量、适合的原则,步数由少变多,发现身体不舒服或者感觉疲劳,建议停止运动。

仰卧起坐坚持了30年

走完路,每晚睡前,冯永生习惯于躺在地板上边看电视

边做仰卧起坐,他的6块腹肌就是这么练出来的。以前他都是每天做两个小时,现在年纪逐渐大了,做一个多小时。冯永生坚持做仰卧起坐也有30多年了,当初选择做仰卧起坐是因为仰卧起坐能增强腹部肌肉的力量,锻炼腰部,保护背部,改善体态。腹部是最容易堆积脂肪的地方,脂肪多了,脂肪肝、高血压就跟着来了。腰部起到承上启下的作用,腰不好,活动就会受限。做仰卧起坐不能操之过急,要慢慢来,等到适应了,再慢慢增加每一次的数量。做的时候速度不要太快,要慢慢地起身,这样才能更好地训练腹部肌肉的耐力。

慧慧/文

部队专家中医穴位埋线治疗疼痛

中医穴位埋线疗法是针灸的延伸,是用带针芯的埋线针,将用麝香、沉香、木香等中药泡制的医用羊肠线段送进穴位里,利用药线在穴位里强而持久的刺激作用治疗疼痛病、慢性病。该技术不开刀、操作简单、疗效持久,已被原国家卫生部列为推广项目(见卫通【2005】14号文件)。

原解放军260医院大校军衔副院长、军级技术专家、主任医师白和平教授,主要使用中医穴位埋线疗法治疗腰椎间盘突出、腰椎骨质增生、腰椎管狭窄、膝关节退变增生、半月板损伤、滑膜炎积液、头痛、牙痛、咽痛、三叉神经痛、颈肩背臂手疼痛麻木、胸痛、腹痛、股骨头坏死、带状疱疹后神经痛、脊柱炎、盆腔炎、全身各关节痛等。还治疗头晕、晕车、失眠、高血压、面瘫、面肌痉挛、鼻炎、胃肠炎、便秘、尿失禁、哮喘、癫痫、呃逆、牛皮癣、湿疹、皮炎、皮肤瘙痒症、胆囊炎胆石症、糖尿病、中风偏瘫后遗症等。

乘车路线:市内乘坐37、77、131、148、164、2路公交车到260医院站下车。

联系电话:15128103019



温馨提示

夏季天气炎热,在高温天气下如何科学饮食,是不少人关心的问题。

少喝冷饮,避免伤胃。冷饮喝起来凉爽可口,但喝多了会影响食欲,不利于消化,而且会刺激胃肠道黏膜,引起局部血管收缩,导致消化道缺血、缺氧,发生胃肠功能紊乱。对于患有慢性胃炎或胃及十二指肠溃疡的人,喝冷饮还可能引起疾病急性发作。建议在高温时期,多喝凉开水或吃西

瓜等瓜果,不仅可以消暑,而且不伤身体。

此外,喝啤酒不但不能消暑,反而会伤身,特别是一次喝太多的情况下。如果一次喝一瓶以上,不但使人口干舌燥,全身发热,起不到消暑的作用,还会对胃肠、心脏、肝脏、肾脏等造成危害。冰镇啤酒的温度比人的体温低20℃-30℃,大量饮用会使胃肠道的温度急剧下降,血流量减少,造成生理功能失调,严重的还会引发痉挛性

腹痛腹泻、急性胰腺炎等危及生命的疾病。因此,建议大家夏季少饮或者不饮啤酒。

少吃肉,避免心情烦躁。肉类中含有大量的饱和脂肪,如果摄入过多,可导致血管硬化,进而使血压升高。同时,人吃了大量肉食后,心情会更加烦躁。当然,少吃肉并不等于不吃肉,我们每人每天平均需要摄入动物蛋白50-60克,肉是很好的动物蛋白来源。另外,吃肉时最好选择鸭肉、兔

肉等。

此外,由于天气炎热,人们的睡眠质量可能会不太好,再加上大量出汗,体能消耗过多,容易导致营养消耗增加。夏天食欲减退,也会限制对营养素的吸收。对此,要适当补充一些蛋白质,如鱼、肉、蛋、奶和豆类等。还要适当补充维生素,可以多吃一些新鲜的蔬菜和水果,如西红柿、西瓜、桃等。

龚振/文

夏季科学饮食要注意两点



保健支招 中年男性养生先养肝

男性过了“而立之年”,健康状况就开始下滑,如体力、精力衰减等。此时,一些人首先想到的往往是补肾。中医学认为,肾为先天之本,上了年纪、肾虚的男性适当补肾无可厚非;而中年男性最需要去做的就是养肝。肝功能正常与否,和人的消化、血液循环及精神情志等密切相关。如果肝的功能失常,人体气血运行便会紊乱,引发消化不良、高血压等诸多疾病。

按摩护肝法

按压大敦穴:盘腿坐,用左手拇指按压右脚大敦穴(脚大趾甲根部外侧,如图1),左、右旋各按压15次,然后用右手按压左脚大敦穴,手法同前。

按压太冲穴:盘腿坐,用左手拇指按压右脚太冲穴(脚背第一、二趾骨之间),沿骨缝的间隙按压并前后滑动,做20次。然后用右手按压左脚太冲穴,手法同前。

按压三阴交穴:盘腿坐,用左手拇指按压右三阴交穴(内踝尖上3寸,胫骨后缘处,如图2),左、右旋各按压15次,



图1



图2

然后用右手按压左三阴交穴,手法同前。
按摩两肋:双手按腋下,顺肋骨间隙按摩至胸前两手接触时返回,来回按摩30次。

注意饮食

多吃蛋、鱼、瘦肉、豆制品等可以保护肝脏。适当食用葡萄糖、蔗糖、蜂蜜、果汁等易于消化的糖类食物,以增加肝糖原储备。菊花平肝明目,玫瑰花疏肝解郁,常饮这类茶水可护肝。枸杞子滋补肝肾、养肝明目,泡茶、炖汤、熬粥皆可。常吃核桃仁、开心果之类的坚果,可以疏肝理气、缓解焦虑。李俊涛/文

食疗宝典 常喝两种茶可缓解口臭

豆花茶。准备生绿豆30克、野菊花10克。将绿豆洗净,浸透。在瓦锅内放入适量清水,放入绿豆,煮30分钟,加入野菊花,再用小火煮10分钟,即可代茶饮用。此茶具有清热、解毒和利湿的功效,适用于胃火口臭者(症见口舌生疮、牙痛、小便黄等)。

石麦茶。石斛6克,麦冬12克。将茶料洗净,放入杯中,用沸水冲泡,盖严杯盖浸泡约20分钟,即可代茶饮用。此茶具有润肺、生津、止渴的功效,适用于虚热口臭者(症见口干、咽干、声音沙哑等)。

邓聪/文