

名人养生

杨振宁的长寿秘诀

杨振宁现在已经是百岁老人了,当问其有何长寿秘诀的时候,老先生的答案引人深思:“我想很简单,是基因的问题!”那么,杨振宁的长寿秘诀是什么呢?

长寿第一秘诀——好基因

我们总是认为是否能否长寿跟生活习惯有很大的联系,因为能影响健康的因素太多了,比如不健康饮食、不运动和熬夜等。这些不良生活习惯或许会导致身体变差,可是很难说和我们的寿命长短有直接联系。如果说健康饮食能够促进长寿,那些养生博主也没

见有几个很长寿的。要说多运动可以长寿的话,那么运动员将是 longest 的群体,可是现实却不是这样,很多职业运动员的寿命都很一般。至于熬夜,过度的熬夜很容易让人进入亚健康状态,也有很多熬夜猝死的新闻。但是,一个好基因才是能长寿的根本。现代医学也证明了很多慢性病和基因有直接关系,甚至有很多疾病是遗传的。如果能够拥有一个强悍的基因,确实能够降低生病的概率,同时身体也会更加健壮,健康的身体不一定能够长寿,但是健康肯定是长寿的前提。如果先天基因就有缺



杨振宁

陷,这个人就很难做到长寿。杨振宁的父系家族基因有糖尿病,甚至有亲人死亡与糖尿病相关,幸好杨先生的母亲给他带来了好的基因。有了母亲优秀基因的加持,才使得杨振宁以及几个姊妹幸免患上糖尿病。

长寿第二秘诀——好习惯

杨老一直都有走路的好习惯,哪怕是年过花甲之后,也坚持走路。走路能够促进身体血液循环,并且走路属于低烈度运动,并不是健身房里那种疯狂锻炼。

长寿第三秘诀——好生活

良好的生活环境也是长寿的一大因素,杨老说困难时期没有饿肚子,不能说当时生活的很好,但是有最基本的生活保障,这已经比当时绝大多数人要好很多了,稳定的生活条件也是长寿的一大功臣。 李毅/文

温馨提示 中药也有“保质期”

很多人以为中药越陈越好,其实,这是一个误区。中药越陈越好,是指其长在地里的年份,同等条件下,生长10年的人参要比两年的人参药效好。中药干制后,就存在保质期。

拿阿胶举例,新制成的阿胶带有“火气”,服用后可能引起咽喉疼痛、嘴角起泡等不适症状,只有经过存放一段时间后,阿胶才会发挥出性味甘平的特点,但阿胶成品一般一至两年内服用为佳,保存期一般不超过5年。中药的保质期国家没有明确规定,中药储存的时间应根



据药材性质及储存条件而定,其与空气温度、湿度关系最大。人参、西洋参等贵重药材应放在阴凉、干燥、通风的环境中。一般来说,草本植物保质期不超过两年,木本植物不超过4年。 蔚宁/文

保健支招 呼吸法缓解耳背

介绍两种融合瑜伽技巧的呼吸法,能有效缓解耳背、耳鸣及耳内堵塞感,适合老年人练习。

刺激呼吸法

姿势:坐在椅子上,两脚自然分开与肩同宽,胳膊肘微微弯曲,双手在腰部后方十指交叉握在一起。

步骤:用鼻子吸气、吐气,前倾上半身,同时尽量抬高手腕,呼吸三次。吸气时抬头,保持大约三秒左右,吐气时低头。注意用腹部呼吸方式。坚持这个动作一段时间,副交感神经会变得活跃,有助于改善

耳朵不适症状。

蜂鸣呼吸法

姿势:坐在椅子上,上半身微微前倾,两肘支在桌上,食指轻轻伸进耳道。

步骤:鼓起腹部,用鼻子吸气。用鼻子发出“嗯”的声音吐气,同时收紧腹部。在气息吐净前,再次鼓腹吸气、收腹吐气,持续五分钟。这种呼吸法能放松大脑和神经,缓解耳朵的不适感。

注意事项:老年人在练习以上两种呼吸法时,要量力而行,如果出现身体不适,不要勉强进行。 据《养生健康》

天热食欲差
开胃有方法

天气炎热,如何促进食欲呢?

巧用色彩搭配。天气炎热没有食欲,可以通过改善食物的“颜值”,让它们看起来更好吃。清新爽口的绿叶蔬菜自带消暑特效,暖色的彩椒、番茄、胡萝卜让人感到活力和愉悦,将他们搭配在一起,可以从视觉上增进食欲。

利用食物天然的味道。一些食材本身就带有或甜或咸的味道,烹饪时搭配一下,可以让饮食更有滋有味。如天然带有甜味的白菜、红薯、南瓜、红枣、枸杞等,做成南瓜粥、红薯饭,清甜又有营养。海产品、菌菇类和各种肉类带有鲜咸味,胃口不好时鲜味可以起到增加食欲的作用,做菜时稍放点紫菜、虾皮,立刻鲜味大增。

清淡饮食也要均衡营养。天热没胃口时,不少人喜欢用一碗粥、一份凉皮、一个饼配点小菜,简单打发一餐。实际上,粥、凉皮、凉面、饼都归为主食类,它们以精制碳水为主,营养成分较为单一。从营养角度上,主食配咸菜也不是优质的组合。咸菜的钠含量较高,还含有一定的亚硝酸盐,长期食用不利于身体健康。我们只要进行一点小小的改变,就能达到营养均衡的目标:在喝粥的同时,可以搭配一盘清口的凉拌黄瓜和清炒时蔬;吃凉皮时加个鸡蛋、加点青菜;煮粥时放点虾仁、牛肉、鸡肉和菜叶。

马选微/文

节气养生 处暑节气注意三忌三宜

处暑过后,昼夜温差较大,容易引发一些疾病,这个时节需注意三忌、三宜。

三忌

忌饮食辛辣。秋季不宜食姜。生姜、葱、蒜属于热性食物,容易导致上火,尤其是在处暑时节,天气干燥,人体容易产生秋燥,若食用辛辣食物,会加重秋燥对人体的危害。另外,秋季在五行中对应着肺部,肺喜润恶燥,因此滋阴润燥十分关键。可以多饮水,多吃些新鲜的蔬菜水果,如百合、石榴、莲藕等食物,帮助身体生津止渴,滋阴润肺。

忌添衣过早。常言道:春捂秋冻。这个时节,适当秋冻有助于提高身体的抗寒能力,到了冬天时,能够更好地适应寒冷。不过早添加衣服,还可以帮助身体收敛阳气,晚上出门时需增加衣服,不要盲目秋冻。

忌晚睡熬夜。处暑时节,大自然从阳转阴,长时间熬夜很容易加重秋乏,降低人体免疫力。除此之外,中午要适当午睡,充足的睡眠才可以让身体更健康。对于睡眠不好的人群,可以适当

吃一些莲子、百合等,以促进睡眠。

三宜

宜祛湿健脾。处暑时节,气温仍高,加上秋雨,湿热并行,会经常出现湿邪困脾,所以祛湿健脾极其重要。在饮食方面可以吃一些“补而不峻,润而不腻”的食物,如南瓜、银耳、莲子等,有营养,还有利于消化。

宜吃三宝。吃以下三宝,可以滋阴润肺,助睡眠。

1. 银耳。银耳润肺止咳的同时,还有助于养心安神。莲子与银耳是绝配,两者一起煮,润肺又清热。

2. 酸梅汤。酸梅汤酸甜开胃,补水润燥,消暑生津。

3. 秋梨。在容易上火的秋季,梨子甘甜可口,鲜嫩多汁,最是养人。

宜适当锻炼。处暑后,天气转凉,此时运动甚佳,可以选择一些比较温和的运动方式,如爬山,散步等。需要注意的是,运动一定要适度,因为秋季宜收,过度运动会增加身体的损耗,反而不利于身体健康。 据《养生中国》

食疗宝典 止咳试试芦根川贝粥

初秋免不了出现“秋老虎”的炎热天气,此时最容易伤肺,表现为干咳而少痰或无痰,咽干鼻燥,兼有恶寒发热、头痛无汗等症状。此时可适量运用川贝来收敛肺气,推荐一款芦根川贝粥:

原料:鲜芦根90克,川贝9克,竹茹12克。

做法:水煎,滤渣去渣,加粳米100克及适量水,同煮为粥,加冰糖15克,稍煮使之溶化于粥中。一日内分两次服食。

功效:川贝性凉甘平,入肺经、胃经,具有润肺止咳、化痰平喘、清热的功效。 姜素丽/文

关爱老人
孝/敬/父/母
LOVE 老人
百善孝为先
老有所依

燕赵老年报广告部