

■ 环球养生 ■

英国女王伊丽莎白二世 96 岁高寿去世，她的长寿秘诀是什么？英国媒体曾梳理了女王生前每天的作息，揭开她藏在一日三餐中的长寿秘密。

早餐前要暖身

女王早上 7 点半起床，首先会喝一壶格雷伯爵茶，再配上几块饼干，作为早餐前的暖身。格雷伯爵茶的主要成分是红茶、佛手柑油、金盏花，非常适合老年人喝，其主料红茶能生津清热，佛手柑油可以疏肝理气、和胃止痛，金盏花则有发汗利尿、清湿热、促进血液循环的作用。喝茶时搭配几块饼干，胃里不至于太空。

■ 心理导航 ■

养生从享受“无用”开始

很多老年人受退休等因素影响，容易产生“无用感”，进而导致心理失衡，影响身体健康。年老之后，情志较易发生改变，喜怒忧悲无常。因此，日常要积极乐观、豁达开朗，“无用之用，方为大用”这句人生哲理，在养生保健上同样受用。

做点“无用”之事。欲望越多，情绪就越容易被“拿捏”。对于身体机能处于衰退阶段的老年人来说，应少点功利心，可以将精力更多地放在养花、品茗、听戏等看似“无用”之事上，享受晚年生活。

交点“无用”之友。朋友有真假，交情有深浅，人际交往过于复杂，容易将自身情感裹挟其中，进而影响心绪。对待“不为外物所累”的真朋友，可以敞开心扉，享受心灵陪伴；对待负面情绪多、三观处事有别的朋友，要学会远离。

享点“无用”时光。动以养形，静以养神，动静结合才能形神兼顾。如果身体情况允许，不妨来场说走就走的旅行，不要总想着“等有空了再说”，海边晒暖、登高远眺，都能缓解焦虑、舒畅身心。

据《辽宁老年报》

英国女王的长寿食谱

早餐健康营养

每天 8 点半是女王吃正式早餐的时间，主要有燕麦片、水果、酸奶、枫叶糖浆等。女王的早餐可谓健康营养标配：燕麦片含有丰富的亚油酸，升糖慢，能有效降低胆固醇，对心脑血管有益，燕麦片中的膳食纤维还可以改善老年人的便秘情况；酸奶不但含有丰富的蛋白质和钙，还含有大量的活性乳酸菌，可以改善肠道菌群，调节机体免疫功能；枫叶糖浆含有机酸，热量比蔗糖、果糖等都低，但钙、镁和有机酸含量却比其他糖类高很多，适合营养不均衡、体

质虚弱的老人。

午餐内容简单

女王的午餐很简单，一般是鱼或烤鸡搭配蔬菜沙拉。白肉加蔬菜是标准的午餐搭配。蔬菜能提供膳食纤维、矿物质、维生素和胡萝卜素，并且生吃好过煮熟吃，建议多选深色蔬菜。肉类主要提供蛋白质、维生素和某些重要的矿物质，老年人尤其要多吃深海鱼，在控制冠心病、清理血管垃圾、保护大脑等方面，深海鱼比其它鱼类更有优势。

晚餐不吃淀粉

女王将晚餐时间安排在

晚上 7 点半，菜单有烤牛肉、松鸡或鲑鱼，但晚餐不吃淀粉，水果则是草莓或白桃。成年人每天应吃 150~200 克鱼虾肉蛋类食物，以保证营养摄入。女王在早餐前、早餐、午餐、下午茶中都进食了足够的淀粉，而晚餐不吃淀粉，主要是为了控制体重，预防高血脂、高血糖等，但不可一日三餐都不吃淀粉，只有摄入了足够的淀粉，才有助于身体能量恒定，保持血糖正常。女王晚餐水果选择了富含维生素 C 的草莓和白桃，其实老人不必拘于个别水果，应季、新鲜就好。

周春凌/文

■ 节气养生 ■ 小雪节气要注意“冷”“热”双防

小雪节气，天气由冷转寒，北方地区的降水形式由雨变为雪，而南方地区虽然此时“地寒未甚”，基本不会下雪，但由于雨水与寒气交织，湿冷天气也开始增多。对此，养生专家提醒，小雪节气养生要做到“外防湿冷，内防燥热”。

外防湿冷

小雪节气前后，要预防冻疮。中医认为本病是由于阳气不足，外感寒湿之邪，使气血运行不畅，瘀血阻滞而发生。因为湿冷的天气还会加速体表散热，所以小雪节气前后湿度大的地区，植物神经功能紊乱、肢端血液循环不良、手足多汗、缺乏运动、营养不良、贫血及一些慢性病患者常常成为冻疮重点“光顾”的对象。预

防冻疮，要注意锻炼身体，提高机体对寒冷的适应性；注意全身及局部保暖，先从薄手套戴起，鞋袜要温暖宽松；平时经常按摩手足及耳廓，促进血液循环；每年冻疮容易复发的患者可在皮肤科医师指导下尝试食疗、中药外治来积极预防。

内防燥热

按照传统养生理念，小雪节气要多吃温热性的食物。但如今有暖气、空调等取暖设施，大家一般都在温度较高的室内，而且穿得多、动得少，燥热的室内环境容易造成体内积热。如果此时再吃热量高、脂肪含量高的食物，容易导致肺火、胃火等“内火”旺盛。这些体内的“火”不及时消除，还

会影响肛肠健康，诱发热结便秘等疾病。

果蔬推荐

梨具有润肺清热、养阴生津等作用，对于燥热咳嗽的患者，熟吃梨能增加止咳的效果，这里介绍一个食疗方：大梨 1 个，蜂蜜 60 克。将梨挖洞，去梨核，装入蜂蜜，置于大碗中，隔水煮熟吃。每日服用 1~2 次。

白萝卜，大家平时一般都是熟吃的。中医认为，生吃萝卜可以清热生津、凉血止血、化痰止咳，而煮熟偏于益脾和胃，消食下气。所以，从清热生津的角度来说，生吃效果更好，但脾胃虚寒者不要生吃萝卜，以免引起肠胃不适。

杨璞/文

■ 食疗宝典 ■ 润燥健脾常吃秋葵百合炒鸡蛋

原料：新鲜秋葵 80 克，鲜百合 25 克，鸡蛋 2 个，生大蒜 2 瓣，盐、胡椒粉、食用油准备适量。

做法：将秋葵洗净后焯水 1 分钟，水中加少许盐和油使秋葵保持翠绿，捞出后切斜片；百合掰成小瓣洗净；鸡蛋打散加少许盐调味；大蒜切片。锅中油烧热后倒入蛋液，



快速划散炒熟后盛出备用；用余油爆香蒜片，先加入秋葵翻炒约 1 分钟，再加入百合快速

翻炒至透明状（约 30 秒）；将炒好的鸡蛋倒回锅中，加入适量盐和胡椒粉，快速翻炒均匀即可出锅。

功效：百合中的黏液质与秋葵的果胶协同作用，能在呼吸道和消化道形成保护膜，不仅可减轻冬季干燥带来的不适感，还能缓解脾胃虚弱。

于燕/文

■ 保健支招 ■

老慢支患者肺部锻炼法

推荐给大家两个简单易行的肺功能锻炼法：吹气球和卧式呼吸操。这种方法尤其适合老慢支或慢阻肺患者。

吹气球

取一只未充气的气球。深吸一口气至不能再吸，稍屏气后对着气球口慢慢吹，直到吹不动为止。每次 15~20 分钟，每天 2~3 次。如果没有气球，可在玻璃瓶中装入半瓶水，然后插一个吸管，对着吸管吹泡泡，效果也一样。需要强调的是：吹气球不在于吹得快，也不在于吹得多，只要尽量把气吹出就可以。不要过于勉强，患者要根据自己的身体状况量力而行。其实，这就是腹式呼吸，长期坚持不仅有利于减少肺内残余气量，改善肺功能，对于患有慢性支气管炎、慢阻肺的患者还能起到延缓病情进展的作用。

卧式呼吸操

- 1.取仰卧位，两手握拳在肘关节处屈伸 5~10 次，平静深呼吸 5~10 次。
- 2.两臂交替向前上方伸出，自然呼吸 5~10 次；两腿交替在膝关节处屈伸，自然呼吸 5~10 次。
- 3.两腿屈膝、双臂上举外展并吸气，两臂放回体侧时呼气，做 5~10 次。
- 4.口哨式呼气：先用鼻吸气一大口，用唇呈吹口哨状用力呼气，做 5~10 次。
- 5.腹部呼吸：两腿屈膝，一手放在胸部，一手放在腹部，吸气时腹壁隆起，呼气时腹壁收缩，做 5~10 次。

卧位锻炼一段时间后，也可选取坐位或立式进行。

注意：每次都应从 1~5 按顺序做完，由慢到快，循序渐进。每日可做 2~3 次，每次做 8~15 分钟。做时身体要自然放松，不要屏气和换气过度，以免造成头昏、眼花、胸闷等症状。注意用鼻吸气，用嘴呼气，呼气比吸气时间长约 1 倍。当有呼吸道感染或合并心衰时，暂不宜锻炼。

章敏/文

