

凡人养生

父亲的保健法

耄耋之年的父亲脸上没有老年斑,心脏状况也良好。父亲一向喜爱运动,之前他坚持每天走一万步,一边走,手中还一边转着保健球。今年,父亲偶尔出现不明原因的腿痛,医生建议,老人年事已高,最好选择较为缓和的运动方式。

于是,父亲自创了一套保健法:在保证每天作息规律的基础上,早起后,并不急于起床,而是闭目养神一会儿,然后坐起身,对照穴位图,进行

全身穴位按摩,父亲多采用揉、捋、轻压等和缓的手法。

人体有两个“长寿穴”:一个是涌泉穴,另一个是足三里穴。涌泉穴位于足底,在足掌的前1/3处,屈趾时凹陷处便是(图1)。父亲盘腿而坐,用双手按摩或屈指点压双侧涌泉穴,以该穴位达到酸胀感觉为度,每次几十下。足三里穴取穴简单,用掌心盖住自己的膝盖骨,五指朝下,中指尽处便是此穴(图2)。父亲每次以指关节按压足三里穴。



图1

图2

父亲按摩全身穴位的整个过程需要一个半小时,午睡后他还要练习八段锦,可以舒畅全身气机,强腰壮肾、醒脑明目,并有助于缓解中枢神经系统的疲劳。

这套保健法坚持了一段时间,父亲感到周身轻松,精神状态好了,睡眠明显改善,觉得每一天都是积极而有意义的。

朱睿/文

本版《凡人养生》栏目主要介绍普通人的养生故事。您在养生方面有什么经验心得,可以通过邮箱、信件、电话等方式与我们联系,我们将择优刊登来稿,和读者分享您的养生之法。

邮箱: limengcts@163.com

电话: 0311-88629437

地址: 石家庄市中山路313号1816室。

保健小妙招

泡当归陈醋水防治手足冻疮

冬天,很多人被冻疮困扰。当归陈醋水能起到一定的防治作用。

材料及用法:取当归20克、陈醋500克,放在砂锅内用火煮30分钟,待沸后先以热气熏手部患处20-30分钟,继而倒入盆中继续以热气熏患处,待热度能耐受时将手足放入盆中浸泡并用药渣热敷患处(溃疡部位只用热气熏,不浸泡、热敷)。浸泡、热敷、熏蒸均以能耐受而不致烫伤为限。药凉后重新加热,重复3-4次,3天为1个疗程。

功效:当归味甘、辛,性温,具有补血、活血、调经止痛、润肠通便等作用。

童玲/文

温馨提示

追求健康,要讲究“适度”二字。如何把握这个“度”,推荐给老年人一套“微”法则,建议大家从饮食、运动等方面来把握健康的“度”。

微胖。古语称:千金难买来瘦。肥胖会带来高血脂、高血压等疾病,但过于消瘦,对老年人来说也不是一件好事。瘦弱的老年人易发生骨质疏松、骨折,免疫力也较差,易发生流感、肺炎等。因此,和过瘦相比,



健康长寿的“微”法则

微微有点肉更有利于老年人的健康。怎样的体重算合适呢?可以算算BMI指数:即体重(公斤)除以身高(米)的平方。如果BMI指数在18.5到22之间,就说明体重比较合适。除了看体重,腰围也很重要。如果腰围特别粗,发生三高的几率也较大。建议老年女性腰围不超过80厘米,男性腰围不超过87厘米。

微凉。“若要小儿安,三分饥与寒。”这句话放在老人身上同样适用。研究表明,最佳环境温度是18℃~20℃,此时人体感觉微微发凉,但机体免疫力能得到最大限度发挥,抗病能力更强。饮食上也不宜过烫,多采用凉拌、蒸、煮等低温烹调方式,可最大限度保留食物营养,

食物应在保温、微凉状态下食用。进食时把握一条原则:热不灼唇,冷不冰齿。

微饿。有个养生方法叫“辟谷”,通过断食疗法,激发人体自身的免疫能力。对于老年人来说,选择辟谷并不合适,但也可以通过饮食的适当控制来达到这个目的。在物质丰富的年代,很多人一不小心就吃多了,想要健康,不妨坚持七分饱,比如,以前一顿吃得下两碗饭的,现在吃一碗半即可。

微汗。老年人运动应遵循适度原则,以微微出汗、稍感疲惫、浑身舒畅为宜。也有比较定量的计算方式,可以计算运动后的心率,运动后的最高心率应该控制在“170减去年龄”之内。

尚郡/文

食疗宝典

冬季驱寒 试试三种茶饮

紫苏甜姜茶

材料:紫苏叶5克,生姜2片,红糖适量。

泡法:将紫苏叶、生姜、红糖一起放入杯中,倒入沸水,盖上盖子闷泡约3分钟后饮用。

功效:驱寒暖身、健脾养胃。

黄芪红枣茶

材料:黄芪3~5片,红枣3枚。

泡法:红枣用温水泡发洗净后,去核,取枣肉。黄芪和枣肉一起放入杯中,倒入沸水,浸泡约10分钟饮用。

功效:补中健脾、利尿,天寒时可补充气血。

大红袍茶

材料:大红袍5克。

泡法:用沸水温烫茶具,投入茶叶,注入沸水,然后即刻倒出,第二次注入沸水后浸泡3分钟左右即可饮用。

功效:健胃消食、去腻、降血脂,连续饮用,能明显抑制胆固醇水平及中性脂肪的增加。

杨吉生/文



保健支招

发烧时饮食注意啥

冬季是感冒发烧的高发季,那发烧后,如何饮食呢?

少吃高蛋白食物

首先,高蛋白食物吃多了可能会导致身体散热增加,炎症反应上升。其次,高烧时病人食欲不振,消化吸收能力下降,相比于柔软的淀粉类食物,牛肉、煮鸡蛋等食物的消化难度要大得多,它们需要更多的胃酸、蛋白酶、胆汁帮忙才能搞定。再次,疾病状态时更容易出现食物不耐受反应和其他不良反应。发烧时不仅身体消化吸收能力下降,肠道也可能有炎症,屏障功能下降,微生物平衡紊乱,一些没有消化的产物进入体内,可能会导致不良反应。

发烧时饮食注意几点

一、主食要尽可能多吃点。主食是能量的主要来源,不吃够主食的话,即便蛋白质吃够了,也都当成热量浪费了。如果不能吃米饭、馒头,还可以吃浓米粥、软汤面、土豆泥、山药糊等,不妨一天多吃几次。这时候,只

要是容易消化的食物,病人能吃进去的,都可以尝试。

二、在病人能接受的范围里,在主食中加入多样化食材,比如蔬菜、水果、奶类、豆制品等。如果不能直接吃果蔬,可以蒸熟、炖软、切茸、压泥,也可以把菜叶切碎煮在软汤面或粥里。

三、蛋白质食物补充要循序渐进。在食欲不振时,先不要直接吃大块肉、煮蛋、炒蛋等,蛋可以先做成蛋花或蛋羹,肉可以切碎做成肉茸。

四、适当补充维生素。发烧过程中维生素的消耗量增大,可以补充维生素C、B族维生素、维生素A和维生素D。在疾病应激和炎症反应过程中,维生素C的消耗量会增加;发烧时代谢率加快,能量消耗增加,对B族维生素的需求也会上升。

五、远离低营养价值、难消化、过敏及不耐受的食品。发烧时要避免油炸、油煎、熏烤食物,避免过硬的食物、高糖食物,容易过敏或不耐受的食物也要避免。

六、调味不油腻、不刺激,但应当注意促进食欲。只要血压基本正常,这时候可以少量加点盐,加点鸡精、味精。因为在发烧出汗之后,需要补充钠盐等电解质,也需要补充氨基酸。适当加一点钠盐有利于胃酸的产生;加点鲜味氨基酸,可以给肠道细胞增加动力,也能增加病人的食欲。

范志红/文



图说核心价值观

节俭传下去 中国万年福

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

河南南阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网