

## 凡人养生

## “跪式”养生让我更健康

我是本市一家企业的退休职工,平时比较注重保健养生。一日看电视节目,知道在没有发明椅子之前古人都是“跪式坐姿”。节目结束后我就有意跪坐在沙发上看书,感觉还真跟平时不一样。跪着比平坐吸气更多、更深长,呼气相对减短,吸氧充分,思维也更清晰。

自此,我每天午餐后都跪坐半小时左右。跪坐时腰板挺直,腰腹部会不由自主地收

紧,这让我更有精神。我和同事们分享了我的跪式养生法,号召大家一起尝试,没想到,两周过去后,我们每个人不仅瘦了两三斤,大家还一致认为这半小时的跪式办公,工作效率特别高。

慢慢地,我把跪的内容又丰富了,晚饭后肚子有些胀,就拿个靠垫垫着,跪在那里,挺直腰板看电视。

现在,我不仅饭后跪半个小时,连做家务也开始跪着

做。尤其是跪着擦地,地板擦得更干净。为了给自己创造尽可能多的“跪式”空间,清晨,我在阳台铺上毯子,跪着给花儿浇水;有阳光的周末午后,我跪在阳台上做十字绣;朋友到访,我甚至也是跪着与好友聊天。

因为经常跪地收腹,我不仅身材好了,人变得挺拔了,身体也更健康,脸色也很红润,每天都过得心安而自信。

刘小华/文

编辑提醒:保健养生的方法千人千样,切勿盲目照搬他人经验,保健调理请遵专业医嘱。

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。

## 不良习惯增加骨质疏松风险

骨质疏松也被称为“静悄悄的疾病”,在骨质疏松早期,往往没有明显的外在表现,容易被人忽视。很多人在骨折发生之后,才惊觉自己已经存在骨质疏松的问题。生活中,一些不良习惯会增加患骨质疏松的风险。

**吸烟、过量饮酒。**吸烟会让髋部骨折的发生风险翻倍。过量饮酒也会增加骨折的风险。

**过度减肥导致体重指数过低。**体重指数=体重(kg)/身高(m<sup>2</sup>),如果小于18.5就属于体重过低,这也是骨质疏松一个重要的危险因素。

**偏食引起营养不良。**日常饮食如缺乏钙、蛋白质、新鲜蔬菜水果,则不利于骨骼健康。营养不良的老年人跌倒和骨折的风险更高,因此饮食要



保证足够的钙和蛋白质摄入。

**很少晒太阳、维生素D缺乏。**在骨质疏松人群中,低维生素D水平的情况很常见,尤其是不常去户外活动的老年人。因此,要尽量保证每日有充足的阳光照射。

**身体活动不足。**缺乏身体活动会导致骨骼和肌肉的流失。不爱运动的人更容易发生髋部骨折。加强体育锻炼,以抗阻运动和有氧运动为主并长期坚持,对骨骼有益。 春雨/文

## 怎样预防春季皮肤过敏

春天来临,很多人皮肤干燥,特别是颜面部会出现红斑、丘疹、脱皮,伴有不同程度的瘙痒,严重时喷嚏连连、眼鼻发痒、咳嗽不停,这其实是患了季节性过敏性皮炎。

皮肤过敏是一种机体的变态反应,当人体皮肤受到各种刺激,如微生物、花粉、尘螨、污染的空气、紫外线、化妆品、化学制剂等,皮肤出现红肿、脱皮、瘙痒以及过敏性皮炎等过敏症状。春季致敏因素增多,敏感性皮肤更容易出现过敏,因此要积极做好预防。

一方面,要针对敏感性皮肤做好防护,保护皮肤油脂,加固皮肤屏障;滋润皮肤,保障有维持角质层正常功能的水分;使用温和无刺激的用

品,避免对敏感性皮肤造成刺激和损伤。

另一方面,针对春季易过敏的因素做好防护,如对花粉过敏,花粉播散高峰时关好门窗,尽量减少外出,外出时做好防护。饮食上,避开光敏性食物,如菠菜、柑橘、柠檬、芒果、芹菜、芹菜、菠萝等。合理清洁,水温适度,避免使用去脂力强的用品,选用氨基酸类洁面品。

油性敏感性皮肤由于油脂分泌过度,加上可能存在的水分不足,引起过敏,需要控油和及时补水;干性敏感性皮肤由于肌肤干燥,防卫能力低,需要充分保湿;压力性过敏是由于睡眠不足或压力过大,诱发内分泌紊乱,则需要调节情绪,缓解压力。 蒋明睿/文

## 食疗宝典

## 常吃醪糟 暖身健体



醪糟又称酒酿,是以蒸熟的糯米为原料,加入发酵剂(酒曲)发酵而成的一种食品。中医认为,醪糟味甘、辛,性温,具有温阳通络、健脾益气、开胃消食、补虚提神、祛寒暖身之功效。所以,在寒冷的天气喝上一碗热气腾腾的醪糟,可以帮助我们抵御寒冷,且对手脚冰凉、老寒腿、肩周炎、胃寒胃痛胃胀、风寒咳嗽等常见病有很好的疗效。

现代药理研究分析,醪糟中还含有多种氨基酸、脂肪、维生素,矿物质如钙、磷、铁,以及有机酸等人体不可缺少的营养素。醪糟不仅能促进血液循环,还可提高人体高密度脂蛋白胆固醇(好胆固醇)含量,减少脂质沉积,降低血液中的甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)含量,对高脂血症、动脉硬化等都有辅助治疗作用。

中老年人如果气血不足、身体虚弱、食欲不振、手足不温,可以经常喝醪糟鸡蛋汤来补养身体。

据《长寿养生报》

图说  
核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

节俭传下去 中国万年福

河南南阳 张新亮作 中宣部宣教局 中国文明网

## 温馨提醒 卒中有信号 口诀要知道

高血压作为一种常见慢性病,本身并不可怕,但它所引发的并发症却十分凶险,脑卒中就是其中最常见、最危险的一种。

## 卒中是怎样形成的

血压过高时,会出现头痛、头晕、头胀等不适症状。如果高血压长期得不到有效控制,脑血管会持续承受高压冲击,造成血管内皮损伤,逐渐形成动脉硬化或斑块,进而引发缺血性卒中,也就是脑梗死;一旦高压导致脑血管直接破裂,则会发生出血性卒中,也就是脑出血。

## 如何早期识别卒中

卒中具有复发率高、致残率高、死亡率高的特点,一旦发病,后果将十分严重。

早期识别卒中,可以记好以下“120”口诀:

1——查看1张脸,看是否出现不对称、嘴角歪斜。



2——举起2只手臂,观察是否有单侧无力、抬不起来。

0——聆听讲话,看是否清晰、表达困难。

通过这三步观察,一旦怀疑卒中,要立刻拨打120急救电话。尤其是高血压患者,如果出现一过性肢体麻木、无力、语言不清、眼前短暂发黑等症状,一定要高度警惕,这很可能是卒中的预警信号。

## 做好以下几点远离卒中

**管好血压。**老年高血压患者要坚持每天监测血压。初发、轻度高血压可先通过饮食和运动调节;2级、3级以上高血压患者,则必须在医生指导下规范服用降压药。

**合理膳食。**每日食盐摄入量不超过5克,尽量选用低钠盐,适当多吃富含钾的食物。

**规律运动。**每周坚持4~7天运动,每天累计30~60分钟中等强度运动,如健走、慢跑、骑自行车、游泳等。

**控制体重。**将体重指数保持在18.5~23.9千克/平方米,男性腰围控制在90厘米以内,女性腰围控制在85厘米以内。

**戒烟限酒。**吸烟与被动吸烟都会增加心血管疾病风险。

**心态平和。**长期精神紧张会激活交感神经,使血压升高,遇事要尽量保持平稳、乐观的情绪。

王继光/文