

巧手防痴呆 养脑不求人

老年人经常活动手指,适当刺激手部穴位,可刺激大脑皮质神经,促进血液循环,有助增进脑力灵活性,延缓脑神经细胞老化,可有效预防痴呆。

第一式:虎口平击

放松全身,双手握拳,然后虎口相对,有节奏地平击双拳,以刺激虎口处的合谷穴。每次平击36下,每日2次。此式能预防及治疗颜面部疾病,如视力模糊、口齿疼痛、头痛等。

第二式:手掌侧击

双手置于胸前,掌心朝上,十指微微张开,然后手掌互击,以刺激手掌外侧缘的后溪穴。每次侧击36下,每日2次。此式可治疗头颈部疼痛及预防骨质增生等退行性疾病。

第三式:手腕互击

十指微张,贴合两侧腕关节,然后两腕互击,以刺激手腕处的大陵穴。每次互击36下,每日2次。此式可防治心脏病,缓解胸闷、胸痛,并舒缓情绪。

第四式:虎口交叉互击

十指张开,并于虎口处交叉双手,然后做虎口交叉互击运动,以刺激八邪穴中的大都穴。每次互击36下,每日2次。此式常用于防治末梢循环不畅,如手脚麻木等末梢循环疾病。

第五式:十指交叉互击

双手置于胸前,十指交叉互击,以刺激八邪穴中的上都穴、中都穴及下都穴。每次互击36下,每日2次。此式有助于加强局部气血

第六式:左拳击右掌心

右手五指微张,左手握拳,然后有节律地互击双手,以刺激手厥阴心包经中的劳宫穴。每次互击36下,每日2次。此式可清心火、泻肝火,有消除疲劳、提神醒脑的功效,同时能防治中风。

第七式:右拳击左掌心

左手五指微张,右手握拳,然后有节律地互击双手,以刺激手厥阴心包经中的劳宫穴。每次互击36下,每日2次。此式可加强养心安神的效果,能防治失眠、神经衰弱等症。

第八式:手背互相拍击

双手放松,十指微张,再以手背互拍,以刺激手少阳三焦经中的阳池穴。每次互拍36下,每日2次。此式常用于治疗目赤肿痛、耳聋等五官病证。

第九式:搓揉双耳

运用双手拇指及食指同时搓揉两侧耳垂,以刺激耳垂部位的穴位。每次搓揉36下,每日2次。此式能达到消炎止痛、防治五官疾患的功效。

第十式:擦掌转眼

手掌相互摩擦至双手微热,用手指轻盖双眼,在闭目状态下将眼球分别向左、向右转6圈。此式能加速眼睛局部的血液循环,改善眼疲劳,能预防老花眼及视力模糊等。(陈琨)

患骨质疏松症的风险 美国耶鲁大学研究者发现,皱纹最多最深的女性,其骨密度也最低。骨骼和皮肤拥有共同的组成部分,即一组名为胶原蛋白的蛋白质,它的数量会随着年龄的增长而减少。



皱纹隐藏四种健康隐患

有早期心脏病的预警 耳垂上有斜线型的皱纹可能是心脏有一个早期预警信号。这种皱纹是由于流向耳垂的微血管塌陷所引起的,它能反映出心脏周围血管的变化。

承受了巨大的压力 当人们承受压力时,就会皱眉,随着时间的推移就会在前额形成永久性的皱纹。这是因为持续的焦虑状态会让身体释放出大量应激激素皮质醇,它会降解皮肤中的胶原蛋白。

吃太多糖的表现 食用甜食会让糖与蛋白质附着在一起,在人体内形成晚期糖基化终末产物——AGEs。AGEs会分解胶原蛋白和弹性蛋白,导致皮肤出现更多的皱纹。(吴楠)

一些人习惯把照片、视频长时间存放在数码相机或数码摄像机的存储卡里,这样有一定的风险。因为一旦操作失误,可能会误删这些影音资料。此外,存储卡本身体积很小,存放不当可能会出现丢失或损坏的情况。拍照摄录完成后,应在第一时间利用数据线将数码

率、重新命名。

把数码照片、视频刻录成光盘保存也是一个不错的备份措施,容易交换和分享。可以拿一个U盘或移动硬盘存入数码照片、视频,交给冲印店进行刻录。还可以在自家的电脑上安装刻录软件,对于有刻录光驱的电脑,五六分钟就可

正确保存照片和视频

产品与电脑的USB接口相连,将照片、视频等转移至家中的电脑硬盘上。保存时,最好在C盘以外的分区建立一个专门的文件夹用于存放照片,并简要标明日期、地点、事件等。如果拍摄的照片文件过大不适合保存,可以利用常见的图像处理软件进行一次性的批量处理,调整大小、调整压缩

以刻录一张数据光盘。如果电脑自身没带刻录光驱,可购买一个装上,再自己进行刻录。

需要注意的是,光盘保存年限一般为5至10年,时间长了光盘容易因为受潮、光照、磨损等原因导致数据丢失。保存光盘时,应放置在密封避光干燥的地方,定期做好归类和备份。(胡伟)

治目赤牙痛方

【处方】老黄瓜1根,芒硝适量。

【制用】取老黄瓜洗净,去瓢不去皮;先将老黄瓜顶处切一小孔,将芒硝填入后,用切掉部分盖好,悬在阴凉处,待硝从瓜内透出后,刮取白面,备用。据目赤痛及牙痛病症涂患处,含化之液擦掉。1日2—3次,重者可加用。

【功能】清热泻火,消肿止痛。

【主治】急性结膜炎、红眼病、牙周炎、齿槽脓肿等因心肝火盛、毒热郁结而致的,目赤肿痛、牙龈红肿、胀痛等症。

【注意事项】忌烟酒、辛辣肥甘。

(白城市中医药老科协:张林)

每周一方

为什么说100遍孩子也不听

不少孩子都会让爸妈怨声载道:“这孩子怎么就喊不动呢?”“我都说了100遍了,你怎么就不听呢!”怎么样说孩子才愿意听,愿意改呢?

其实,不管是教育孩子还是跟成人沟通,都要恰到好处。唠叨就是一种反复、单调的刺激,无异于“疲劳轰炸”,这往往会使孩子不耐烦或逆反。孩子对唠叨的反感超出家长们的想象,家长可以设身处地为孩子想想,互换下位置,去体验去感受。所以父母一定要改变唠叨的习惯,注重教育的质而不是量。

那怎样教育孩子,孩子才愿意听呢?

一天内批评不要超过两次

第一次挨批评时,孩子一般不会感到厌烦,而是会愧疚、反省,其实这就达到了批评的效果。多次批评可能演变成反抗心理。所以一天之内批评孩

子不要超过两次,不管是针对同一件事还是不同的事。

批评孩子要就事论事

批评孩子要就事论事,切忌东拉西扯,把陈芝麻烂谷子的事都翻出来。这样孩子会觉得:反正我也不可能全改了,改一个你也会唠叨别的,索性让你说个够吧。因此,父母最好直接面对当下问题,就事论事。

用表扬代替批评效果更好

对于习惯了父母“唠叨”的孩子,表扬更管用。用表扬代替批评,有时效果会更好。家长对待孩子要适当宽容,只要发现孩子比以前有一点儿进步了,都要给予鼓励。

让孩子体验犯错的后果

果

父母还得学会适时放手,让孩子体验犯错的后果。例如孩子经常弄坏玩具,妈妈可以说清楚下次再弄坏坚决不买。弄坏了自己心爱的玩具而没有替补,这是对孩子有用的一

课,让他意识到因为自己不珍惜玩具,最终要承担没的玩的后果。该孩子承担的,家长尽量不要过多参与。孩子做错事如果受到相应的惩罚,就会因此纠正自己的行为。

(左艾)

