

「长寿秘诀」教你延年益寿



中国工程院院士、北京大学第一医院名誉院长郭应禄等多位养生名家披露了他们的长寿秘诀,教你如何延年益寿。

记住三个保健方

(米烈汉:国家级名老中医、陕西省老年学会副会长)

中医认为,女性35岁、男性40岁以后,身体明显开始走下坡路。采用以下保健方法可以延缓衰老。

保健药茶 女性经常用干玫瑰花3朵、合欢花5朵、杭白菊3朵、枸杞子3个冲泡茶喝,可以舒肝解郁、清心安神、补血养颜。男性用西洋参5片、麦冬5个、红花5个泡水喝,可以补肝益肾、疏通血管,预防心血管疾病。

按摩养肺 早晨起床后,搓热双手按摩鼻子,并经常做腹式呼吸,能提高免疫力和增强肺部功能。

端坐捶背 盘腿端坐,用空拳捶打后背,可以缓解腰肌僵硬,捶打时配合叩齿,然后将分泌的唾液慢慢吞咽下去,有很好的养生作用。

长寿从早餐开始

(王宜:中国中医科学院广安门医院营养科主任)

真正做到延年益寿,早餐很重要。因而建议——

一是**早餐丰富花样多** 可以是一个鸡蛋、一点肉、半根香蕉、几粒杏仁或核桃。早餐如果不喝豆浆,就可以吃一点豆制品。

二是**改变吃法增美味** 设法增加美味。如把香蕉切片放在饼或面包片里,柑橘小瓣放在汤里,这样做不仅会增加美味,还增加了维生素C的摄入量。

三是**粗粮尽量要少吃** 尽量把粗粮和高营养食物放在早餐吃,粗粮等较低营养食物放在晚餐吃,更便于达到人体一天的营养平衡。

四是**食欲不佳先洗澡** 很多人都有早起吃不下东西的感觉。先洗个热水澡,或喝杯温水,或者适量做些活动等,都可以帮助开胃。

挺直脊背健步走

(赵之心:著名运动健身专家、北京市科学健身专家讲师团秘书长)

要想实现延年益寿的目标,我们不妨从走路开始。正确的走姿是:拔高(挺直脊背)走,而且走路的时候把步伐多迈10厘米。这样做,能使摆臂、蹬地瞬间提高用力20%左右。

乐观豁达心态好

(郭应禄:中国工程院院士、北京大学第一医院名誉院长)

心情好,对于实现延年益寿这个目标,起着非常关键的作用。如何养生呢?记住8个字:“能吃能睡,没心没肺。”

人这一生,总会遇到一些不如意的事情,没有什么过不去的坎儿。所以,一定要乐观豁达。

家人之间常刮痧

(杨金生:中国中医科学院针灸所副所长)

人们说过年“增一岁”,不仅只是多活一年,而且是要活得健康、活得长寿。建议成人每年体检一次。前期健康体检投入1元,可使后期治疗节省9元。

非常推荐家人之间互相刮刮痧。我自己就经常给家人刮痧,也经常“被刮”。可以选择水牛角刮痧板,在背部涂抹刮痧油后,从颈部沿脊柱两侧由上往下刮,用中等力度就行,每次刮10分钟左右,就有不错的保健作用。

每当感觉非常疲倦的时候,有一个放松的诀窍:躺下来,用一只脚的外踝按压另一条腿的足三里穴10分钟,然后换一条腿交替进行按压。这样就会感觉身体轻松不少。(包简)



动作一:大开运息 双手平伸大字形平躺,全身放松,眼睛微微闭上;牙齿微微分开,不可咬合在一起,深呼吸。双手掌心向上,配合吸气慢慢握拳弯起碰肩膀;反过来双手慢慢张开,掌心反转向外,配合吐气向外侧推直。此动作能迅速安抚身心,舒缓焦虑。

动作二:大梦初醒 平躺在床上,双手高举过头,十指用力伸直张开;双脚伸直脚尖向下压,全身伸展;呼气时左右扭身伸懒腰。此动作能唤醒身体各部位机能。

动作三:抬臀挺腰 双脚

睡前做六个养生动作

弓起,脚掌分开与肩宽平贴床面,双膝并拢臀部抬高挺腰,停留6秒钟再放下,可增强腰力。

动作四:一团和气 双膝弯起,双手环抱住,下巴尽量碰膝盖,身体屈成一团,滚至床的左边或右边,可舒缓腰酸背疼。

动作五:大礼膜拜 跪伏于床上双膝并拢,额头顶礼于床面,双手分置头部两旁

做深呼吸。双手带引身体向前趴伏,再恢复跪姿。此动作有助于伸展背肌,可以强化大腿及腰肌、腹肌。

动作六:蝎子扬尾 趴在床上,双肘撑起上半身抬头挺胸,双膝双脚并拢,用力弯膝往后翘。可缓解腿部酸软无力。(戴琳)



降压三花茶

【处方】菊花7.5g,槐花10g,三七花7.5g,草决明7g,生山楂片7g。

【制用】上方药代茶饮。每日1剂,清晨用凉水1000毫升浸泡30分钟,煎开5分钟离火,即可饮用。饮用一半时,加入开水300—500毫升即可。

【功能】清热平肝,降压明目。

【主治】各种原因引起的高血压病、高血脂症。证见:头晕目眩,或有头疼,口干咽燥。(白城市中医养老科协:王文卿)



如果不爱吃鱼,又需要补充不饱和脂肪酸,那么吃鱼油是不错的替代方法。不过,老人和小孩对营养的需求有所不同,因此需要分别选择不同类型的鱼油。

不同品牌鱼油中EPA(二十碳五烯酸,是鱼油的主要成分)与DHA(二十二碳六烯酸,俗称脑黄金,是一种对人体非常重要的不饱和脂肪酸)的配比不同,决定着鱼油发挥的保健功效重点不同,从而决定鱼油适宜的人群。

一般而言,儿童和青少年补充鱼油应选择DHA含量高于EPA的产品,以便充分发挥DHA

老人小孩选鱼油要有区别

促进神经细胞和视力发育的作用。联合国世界卫生组织为儿童服用DHA与EPA倡导的最佳比例为4:1,和母乳中的比例相似,对儿童健康最为适宜。

而对于中老年人或已经发生血脂升高,尤其是甘油三酯升高的慢性病患者,应选择EPA含量高于DHA的产品。建议人们在购买鱼油产品时,注意查看DHA和EPA的含量比例,然后根据实际情况购买。另外,并非只有昂贵的深海鱼油才适用,事实上很多淡水鱼中DHA、EPA的含量也不低。(马信)

孩子“输不起” 家长怎么办

面对“输不起”的孩子,父母需要费点心思,让他们体会做每件事所带来的各种情感经验,帮助他们坦然面对得失。



一是注意保护孩子自尊,不当众批评孩子。对于大多数孩子而言,怕输是缘于过于害怕自尊受到伤害。而维护孩子的自尊要求家长能细心地观察孩子的进步,在日常活动中肯定他们的闪光点,尽量消除他们对输的结果的惧怕与担忧。千万不要在亲戚、朋友面前揭露孩子的短处或缺点,更不应该当众责备甚至辱骂孩子。

二是找机会增加孩子挫折时的承受力。当孩子遇挫时,父母不要立刻插手,不妨留给孩子自己面对失利的空间和机会。孩子克服挫折的能力和动机,常来自于遭遇过的挫折,当经验足够丰富时,就可以得到更多的成就感和自信心。

三是注意让孩子学会宣泄情绪。家长可以直接观察孩子的表情与他们在活动中的情绪体验。其次要善于有针对性地给予引导。对于那些爱倾诉的孩子,家长往往使用“我正在听”、“你能告诉我吗?”之类的语言引导孩子学会倾诉。

四是家长要注意引导孩子正确对待输的结果。首先,可采用各种方式让孩子理解每个人都会经历各种输的体验。其次,引导幼儿对输的结果进行正确归因,孩子输了的时候,不出现“是因为你笨!”之类的评价,避免孩子将失败归因于自己能力差等内部因素。(牛锐)