

健康星闻⇨⇩⇨⇩

杨绛：饮食运动皆以“适合”为宜



文/祝天泽 杨绛是中国著名女作家,今年已 105 岁。日前当有人问到她想活到多大岁数时,杨老笑着回应说:我心静如水,平和地迎接每一天,过好每一天,但我也随时准备回

家。

生于 1911 年的杨绛是文学大家钱锺书夫人,作品有《洗澡》《干校六记》《我们仨》《走到人生边上》等。杨老爱书,尤爱工具书,文字功底深厚。一次,商务印书馆几位编辑前往她家,将新出的第六版《现代汉语词典》赠送给她,请她指教。杨老翻看着词典,指着词典中“宅男宅女”条目说:“我老呆在家中,就是‘宅女’了,你们说对吧?”一句话把大家逗得哈哈大笑。一位编辑回来后说:百岁老人还如此风趣幽默,确实少见。老人有如此好的心态,难怪高寿!

杨绛对健康很重视,报上有关健康版面,她也阅读过,电视上医疗卫生节目,她也看过一些。当谈到食盐过多有何害处、人为何要适度运动、一天要喝多少水等健康问题时,她都能如数家珍地回答出来。老人说:健康是人生基石,事业好比在基石上筑起来的大厦。人的一生,健康会像影子一样处处跟随着你。你重视它,它会给你带来快乐与幸福。你忽视它,它也会给你带来疾病与痛苦。

生命在于运动。流水不腐,户枢不蠹。杨老深知运动的重要性,但又觉得运动负荷和运动

量,必须适合自己各个年龄段,不能太多也不能太少,以“适合”为宜。她有时会徘徊在树下,低吟浅咏,吸取清爽怡人的新鲜空气,流连忘返。虽已高龄,但老人思维活跃,整理钱老手稿,有空时写写毛笔字,作作画,与人一起评头品足。

“有一张健康报上说:人类死亡原因,有一半是不当饮食所致。因此合理饮食十分重要,过度饮食会带来灾难,危害自身健康。”杨老平时注意饮食平衡,荤素搭配,粗细结合,以素为主,极少食油煮食物。烹调力求清淡,少油、少盐、少糖,每餐不过饱。一度她血脂有点偏低,于是请人买来大棒骨敲碎煮汤,再将汤煮黑木耳,每天一小碗黑木耳。90 岁以后杨绛还能弯腰两手着地,这在许多高龄老人中是难以做到的。

“心理健康也十分重要。中医理论有‘抑郁成疾,不悦伤身’之说,人要自控好,排除不良情绪对自己侵袭与干扰。”上个世纪 90 年代,白发人送黑发人,女儿离杨绛而去,过些年丈夫钱锺书又仙逝,老人一度很悲伤,做梦也遇见他们。但杨老感情上很克制,注意节哀,并常以体育锻炼和写文作画来转移自己的视线,恢复自己平和的心态。她说:人死而不能复生,该放的还得要放下。活着的人要向前看,过好每一天,不能老往回看,被悲伤牵着鼻子走,伤害自己身体。

脚底养生 养起你的“第二心脏”

现代都市人都有一定的养生意识,而脚底按摩就是中医养生中的一种。人体的脚底有很多穴位,通过刺激这些穴位可以起到一定的保健养生效果。

一、敲击脚底:每天晚上临睡前用拳头敲击脚底,可以消除一天的疲劳。通过敲击给脚底以适当的刺激,促进了全身的血液循环,可使内脏功能得以增强,尽快恢复精力。正确的敲击法是以脚掌为中心,有节奏地向四周放射进行,以稍有疼痛感为度。也可以盘腿坐在床上或椅子上,把脚放在另一侧腿的膝盖上,这样比较容易敲击。每只脚分别敲 100 次左右,不可用力过度。

二、双脚晃动:全身血液循环不佳,就会发生内脏失调的现象,出现诸如头痛、食欲不振等亚健康征兆,简单的脚部刺激便可促进血液循环。仰卧在床,先让双脚在空中晃动,然后像踏自行车一样让双脚旋转,只要持续 5~6 分钟,全身血液循环就会得到改善,此法还可以使腿肚和膝盖内侧的肌肉得到伸展,彻底消除腿部疲劳。冬天怕冷的人如果在就寝前施行此法,就会感到全身温暖,有助于改善睡眠。

三、赤脚行走:此法的最大优点是使脚掌心获得锻炼的机会。脚掌心是保持人体平衡的重要部位,大凡身体健康的人都具有结实的脚掌心。行走时尽可能让脚心得到刺激,也可以尝试走走卵石路,让 5 个脚趾不粘在一起,能够自由地分离和运动,是赤脚行走的一大优点,特别是在大趾和二趾之间留有间隙,可使步履变得轻松起来。为了增进身体健康,在家应该尽可能让双脚从鞋袜中解放出来,实行赤脚行走。

四、脚底浴光:日光浴是增进身体健康的自然疗法让有第二心脏之称的脚底接受日光浴,可以获得意想不到的保健效果太阳中的紫外线刺激脚底,可促进全身的新陈代谢,增强内脏器官的功能,使身体结实起来凡是实行脚底日光浴的人,夏天不易中暑,一年四季不易感冒天气晴好时,每天可以在室外让阳光直接照射脚底 20~30 分钟不要隔着玻璃晒太阳,因为大部分紫外线会被玻璃所吸收。

五、脚底摩擦:不少患者向医生抱怨说,他们由于心事重重或者烦躁不安,常常躺在床上睡不着觉,辗转反侧,睁着眼睛到天亮。其实,

因为脚底离心脏最远,末梢血液循环不畅时,双脚怕冷,也容易患失眠症。失眠时可以让双脚合拢起来相互摩擦,使血液循环畅通,待脚部感到温暖,便可以在短时间内酣然入睡。方法是仰卧在床上,举起双脚,然后用劲相互摩擦,如果双手也同时进行摩擦则效果更好。只要用力摩擦 20 次,脚部就会感到温暖,睡意也就来临了。

六、揉搓脚趾:揉搓脚趾有增强记忆力的作用。可以用手抓住双脚的大趾做圆周揉搓运动,每天揉搓几次,每次 2~3 分钟。也可用手做圆周运动来揉搓小趾外侧,只要在课间或睡觉前揉 5 分钟就行了。由于计算能力是与小脑相关的,而小趾又是小脑的反射区,故而揉搓小趾还有助于增强计算能力。

七、按压脚跟:长期伏案工作或坐办公室的人容易形成驼背,纠正这种姿势的最简单的方法就是刺激脚后跟。背部之所以弯曲,是由于支持内脏重量的脊椎两侧的肌肉变得衰弱,只有刺激脊椎两侧的肌肉,才能使背部挺拔起来。脊椎两侧的肌肉通过膀胱经与脚后跟相连接,刺激脚后跟可以纠正驼背的姿势。方法是用手指强力按压脚后跟,直至感到疼痛时为止。

跑鞋穿不对伤膝伤脚踝

鞋对运动的重要性超出很多人的认知。专家指出,相对于其他运动而言,跑步锻炼持续时间比较长,因此对鞋子的舒适性要求更高,并且对人体的脚踝、膝盖等关节冲击较大,如果穿不对鞋,可能对健康造成威胁。

穿不对鞋则伤膝伤脚踝,在爱跑步的人群中流传着这样一句话,“跑步百利,唯伤膝”。2014 年美国《哈佛大学报》刊登的一项统计数据也显示,每天跑步者的受伤比例为 30%~80%,其中最常见的一种伤就是“跑步膝”。一般认为,这是由于跑步时,膝关节除了要承担体重压力外,还要缓冲来自地面的冲击力。

相对于其他运动而言,长跑锻炼持续时间

相对比较长,因此对鞋子的舒适性要求更高,并且对人体的脚踝、膝盖等关节冲击较大,而这种持续性冲击所造成的伤害是持续渗透,虽然不会立刻出现受伤的状态,但如果伤害累积到一定程度就会爆发出来,造成的后果非常严重,恢复比较困难。

如何选购一双合适的跑步鞋?选购跑步鞋时,除了外形美观的要求之外,最重要的是要根据自身的锻炼目的、脚型来选购最适合自己的实际情况的跑步鞋。即在保证舒适感的情况下,明确自己的锻炼目标,选择所对应的跑步鞋。不同种类的跑步鞋根据自身的特点,它们在设计时考虑的重点和理念都不相同,所以即

怎样自我治疗焦虑症

焦虑症是一种无根据的惊慌和紧张,心理上体验为泛化的、无固定目标的担心惊恐,生理上伴有警觉增高的躯体症状。患者表现焦虑、恐慌和紧张情绪,感到最坏的事即将发生。那么,焦虑症如何自我治疗?除了心理医生的治疗外,焦虑症要康复少不了患者自己的努力。

积极的自我暗示:法国大作家大仲马说过:“人生是一串由无数的烦恼组成的念珠,达

观的人总是笑着念完这串念珠”,当自己有焦虑情绪时,给自己以强有力的自我暗示,如“我能行”、“我一定能够成功”、“我看好我自己”等。积极地自我暗示,可以增加自信,克服焦虑。适量的运动,研究表明,运动可以消除一些导致焦虑的化学物质,使精神放松,心情愉悦。当你感到焦虑时,索性什么都不要去想,去跑跑步、打打球或者游泳等,不仅锻炼了身体,而且有效的缓解了焦虑的情绪,使你有更充沛

大寒时节 应注重温补益肾

大寒是二十四节气中最后一个节气,这时寒潮南下频繁,是我国大部分地区一年中最冷的时期。寒气最伤肾,而肾虚则会导致畏寒怕冷、容易生病。此时吃一些温补益肾的食物,可以祛病强身。大寒时节也是身体为来年春天储存能量的时候,因此在饮食滋补上是非常需要注意的。

大寒时节,选择以下 6 种食材,能补肾驱寒:

- 1.黑芝麻:黑芝麻是补肾的“佼佼者”,富含对人体有益的不饱和脂肪酸,其维生素 E 含量为植物食品之冠,可清除体内自由基,抗氧化效果显著,对于延缓衰老、治疗消化不良和治疗白发都有一定作用。
- 2.黑木耳:黑木耳在中国餐桌很常见,它的养生作用深入人心。研究表明,黑木耳胶体具有较强吸附力,能够清洁肠胃;另外,黑木耳还含有核酸、卵磷脂成分,具有健美、美容,延缓衰老之效。
- 3.黑豆:黑豆有暖肠胃、明目活血、利水解毒之效。也是润泽肌肤,乌须黑发佳品。富含优质蛋白、维生素 B 族和维生素 E,还含有核黄素、黑色素。对防老抗衰、增强活力、美容养颜有帮助。
- 4.秋葵:秋葵含有特殊的具有药效的成分,能强肾补虚,对男性器质性疾病有辅助治疗作用,是一种适宜的营养保健蔬菜。男性勃起力度与血液流通有直接关系,秋葵含有丰富的蛋白质能使血液流通更加顺畅,秋葵还含有丰富的维生素 A,而维生素 A 与精子的数量和质量密切相连。
- 5.乌鸡:乌鸡被称为“名贵珍禽”,富含蛋白质、B 族维生素、氨基酸和多种微量元素,它的胆固醇和脂肪含量却很低,而花旗参具有益气、养胃、生津功效,能补益五脏,治脾胃虚弱,温精养血。两者结合可谓“强强联手”,喝上这碗汤,可以帮助女性气血循环,让你的脸色红润,益气血、退虚热。
- 6.生蚝:海鲜中的一种,含锌,有助于合成男性荷尔蒙,维持摄护腺正常运作,生吃是保留蚝内的锌的最佳方法。其他如龙虾、海胆、海参、鱼卵、虾卵、贝壳类、海藻类等等也不错。

小贴士:大寒做好补肾养肾,注重饮食,不仅能增强人体抵御寒冷的能力,而且还可提高人体免疫力和抗病力,所以,要顺应自然界万物封藏的规律和人体内阳气潜藏的规律,护好肾脏,能延缓衰老。

经常胸闷气短 是怎么回事

胸口跟心脏是人体一个比较重要的部分,但是很多人都不太清楚,胸闷气短是怎么回事,

胸闷是主观上感觉呼吸困难的一种症状。器质性原因引起的胸闷:一是心源性胸闷——特点为劳累后胸闷、呼吸困难,或夜间阵发性呼吸困难,患者可从睡眠中憋醒,见于心脏病患者出现肺淤血、心功能不全。胸闷也可以是冠心病心机缺血时,心绞痛的一种表现。

二是肺源性胸闷——见于支气管哮喘、胸腔积液、自发性气胸、肺纤维化等。神经功能性引起的胸闷——常见于心血管功能紊乱。患者自觉胸闷、气短,主观感觉空气不足,呼吸不畅,常有叹息样呼吸,长出气后自感舒适;有时还常伴有心悸、心前区刺痛,以及乏力、头晕、头脑不清、焦虑、多汗、失眠等神经症状。

还有一些胸闷气短的现象,是在外力的作用下,比如像是受到一些外伤,也会导致这样的结果,

在发生胸闷,气短的情况下,要注意调整自己的呼吸,可以试试深呼吸,避免人多密集的地方。