



新年健康大礼什么最好

个性化疾病手册

长辈里不少人被糖尿病、高血压、心脑血管疾病等问题困扰,如果过年收到子女专门为自己的制作的一本《高血压手册》或《糖尿病手册》,他们的心里一定会升起一股融融的暖意。这唯一需要花费的,就是子女的一点时间,可以根据长辈所患的疾病,将这个小手册分为以下几部分:一是解释一下疾病的基本原理;二是挑出长辈平时生活中的不良习惯,告诉他不及时改变会有什么后果;三是指导他具体该怎么做,有哪些注意事项等等。要提醒的是,制作时一定要引用权威的资料来源,尽可

两边高、中间低的枕头

不少人,尤其是中老年朋友的枕头,一用就是十多年,其造型、高低、软硬程度都可能有损健康。太软的话可能导致大脑充血,太高的话可能引起供血不足,太硬就更不舒服了。而且现在的枕头都设计得中间高、两边低,像堆了个“小山丘”似的。睡在这样的枕头上,侧卧

时头很容易滑向两边,颈椎会产生弯曲,容易引起颈椎病、失眠等问题。

能防滑的拐杖

过年送老人一根好的拐杖,就等于送给了他们一份健康的保证和依靠。挑选拐杖时要注意三点:一是与地面接触点一定是要防滑的;二是高低要合适,高度最好到老人脐部以上、最后一根肋骨以下的部位;三是不同的人选用的拐杖不同,活动能力尚好且年纪不太大的老人,可选用1个脚的拐杖;活动能力已受限制、年龄在80岁以上,最好送他3个或4个脚的拐杖,其稳定性更好。

健康粗粮大礼包

粗粮是相对于大米、白面等细粮而言的,比如燕麦、豆类、玉米等。它们富含纤维素,能增加人的饱腹感、延长对食物的消化吸收时间,有益于血糖的稳定,尤其适合送给血糖较高的亲朋好友。选购粗粮礼包的时候,最好买那种里面有独立小包装的,每顿一小包,既方便又可以控制食量。如果觉得粗粮饭口感单

“新年送礼送什么?”这两年,最流行也最受欢迎的答案是:送健康。日前,一项针对不同人群的调查结果显示,近六成人收到礼物时,最看重“产品对健康是否有益”,其次是“产品的实用性”。

足疗、温泉可能伤性

年末年初,人们工作生活都变得更加忙碌,选择泡温泉、做足疗来放松身心的人也不少。可是,很多男性或许没想到,这些惬意享受可能对性健康造成不利影响。

足疗是推拿按摩的一个分支,它可以促进血液循环、疏通经络气血,起到放松全身的作用。但医生指出,足疗时间过长、手法不当、频率过高,会使大脑皮层持

续兴奋,可能导致遗精。研究发现,大脑中负责控制足部的区域恰好邻近负责控制生殖器的区域,二者存在神经上的关联,因此,长时间进行足底按摩会使大脑受到过度刺激,影响性感受。从传统中医理论来说,不正常的遗精会耗精伤肾,对男性健康不利。因此,建议男性每次足疗时间不要太长,尽量选择正规足疗技师,

饭后1小时内不要做足疗。

泡温泉、蒸桑拿都是冬季休闲的好去处,但男性长时间处于高温环境中,睾丸容易受到伤害。睾丸是男性重要的生殖器官,负责产生精子和雄性激素,其最佳工作温度是35.5℃~36℃。如果周围温度过高,就会影响睾丸的正常功能,影响精子质量和生育能力。因此,男性在泡温泉时,要将水温控制在40℃内,时间在15分钟左右。有生育打算的男性,尽量不要泡温泉和蒸桑拿。

(鲁广平)

常做“三提”精力旺

到了冬季,人们爱在室内待着,特别容易犯困,常做3个动作能帮大家提升精气神,让人神采奕奕。

提肩 经常用电脑容易出现脖子僵硬、双肩沉重的感觉,不妨试试提肩。首先要抬头挺胸、双手自然下垂,然后两肩同时尽量向上耸起(注意不要缩颈),让颈肩有酸胀感时停1秒钟,再将两肩用力下沉。一提一沉为1次,7次为一组。每天早晚各做3~5组。提肩运动能牵引胸

部、肩部,达到缓解颈椎疲劳的作用。

提肛 中医把这个动作称为“撮谷道”,肛门处于人体经络的督脉处,督脉为“阳脉之海”,具有调节全身诸阳经气的作用。经常进行提肛运动,不但可以使中气升提、脏腑强壮,还有助于肛肠保健。现代医学认为,提肛运动可以增强肛门括约肌功能,加速静脉回流,有助预防痔疮和便秘。具体方法是吸气时收缩肛门,呼气时缓慢放松肛门。最好能持续5~10分钟,每天坚持

做2~3遍。

提脚跟 很多人在冬季容易手脚冰凉,这是由于气血不畅,提脚后跟的同时也需要踮起脚尖,有利于通畅足三阴经。这组经络分布在大腿内侧,分别是足太阴脾经、足厥阴肝经和足少阴肾经。肝肾脾都主升,均有激发中气的作用,从而达到补肾固本的效果,有助于人们在冬季抵御严寒。提脚跟非常简便,大家等公交车、看电视时都可以做。具体做法是双脚对齐并拢,身体保持竖直,然后慢慢提高脚跟至无法再提高的程度,保持几秒钟后再慢慢放下脚跟,动作要舒展。

(李婧)

热水袋的妙用

敷颈催眠 颈部有安眠穴,主治失眠眩晕。在睡觉前将热水袋放在后颈部,会感到温和舒适,双手发热,脚部也会慢慢感觉温暖,能起到催眠作用。此外,用热水袋敷颈部还能作用到大椎穴,对治疗颈痛病也有不错的效果。

敷背止咳 背部循行的膀胱经主一身之表,外邪侵袭则恶寒、发热、鼻塞;督脉主

一身之阳,一旦受侵则阳气虚衰,抵抗力变低。位于背脊上的肺腧穴有主治肺气不宣的功能。将热水袋灌满热水,用薄毛巾或布包好敷在背部,可使呼吸道、气管、肺等部位的血管扩张,促进血液循环,并有止咳、治感冒,提高抵抗力的功效。

缓解疼痛 在受伤24小时后,肿胀开始逐渐好转时,用热水袋热敷局部疼痛处,

每次20分钟左右,每天1~2次,可有效促进血液循环,加速淤血和渗出液的吸收,起到温经散寒、活血通络,减轻局部肿痛的作用。

活络暖身 脚上循行有脾经、肝经、肾经、胃经、胆经和膀胱经6条经脉,60多个穴位,热敷脚能起到疏通经络、活络穴位,并最终达到暖身的效果。

热水袋的水温不宜过高,一般以60℃~70℃为宜。使用前,一定要检查塞子的密闭性,热水袋外面最好用毛巾包裹一下再使用。

(冯晨)

3个不花钱的中医养肾良方

肾为先天之本。如果先天不足,后天失养,就会出现肾精亏虚、肾阳虚衰、肾阴亏虚等。男女老幼都可能肾虚:小儿肾虚,生长发育迟缓,智力低下;中青年肾虚,眩晕耳鸣、腰膝酸软、失眠健忘;女性肾虚,会闭经、不孕;男子肾虚,则阳痿、早泄;老年人肾虚,发白齿落、精神委顿、健忘痴呆、腰酸背痛、小

便清长。肾如此重要,因此护肾养肾,是维护生命活力的基础。

很多人盲目追求补肾的良药、良方,其实没太大必要,一是凡补品均应辨证论治,补错了反而出问题;二是养肾的良方其实就在我们自己身上,以下就为您介绍3个“不花钱的养肾良方”。

吞津 刷牙漱口后,心情放平静。闭住嘴,舌尖抵上腭,然后舌头在嘴里上下弹动,可发出响动。这样分泌的唾液往往是健康的,将其吞下,有滋阴、清热、补肾的作用。

深呼吸 肺主气,肾为气之根。深呼吸可通过肺肾的相互作用,对肾起到温煦的效果。

浴足 一个人有没有活力、耐力都有赖于肾精的充足。每晚临睡前用40摄氏度的温水泡脚,能引血下行、温肾助阳,改善腰膝酸软、浑身乏力等症状。另外,浴足之后做做足底按摩,效果更佳。(曹建春)

这7种饮食可帮助塑造性格

容易冲动的人:宜增加钙食品的比例,如牛奶、鱼、蔬菜、豆制品,同时减少盐、糖的摄取,并限制零食。

疑心较重的人:大多爱吃素食,会因热量不足而引起心理紧张,对他人不信任,应重点补充蛋白质、畜肉、牛奶、鱼、虾

等食物的摄入量。

胆小怕事的人:多与体内缺乏维生素A、B、C有关,故应选择胡萝卜素等蔬菜、柑橘类水果,并辅以粗粮。

独立性较差的人:应着重补充维生素B₆,多吃肉、鱼、虾、豆类食品,少吃甜点。

思想固执的人:宜减少高脂肪食品的摄入,多在饮食中安排鱼、绿色蔬菜,少吃方便面、冰凉饮料,坚持定时定量吃好早餐。

喋喋不休的人:应摄取维生素,尤其是B族维生素,牛奶、蜂蜜、粗粮是重点食品。

性格孤僻的人:宜常食蜂蜜、果汁等食品。宜增加钙食品的比例,如牛奶、鱼、蔬菜、豆制品,同时减少盐、糖的摄入,并限制零食。(伍晓迪)

调,不妨逐渐在主食中搭配合适比例的粗粮,比如给大米加些小米,按2:1或3:1做成“二米饭”;或把馒头替换成一块玉米面饼。

用心率表

心率表能实时监测心跳数。在你输入自己的体重、身高相关数值后,可以有效判断运动是否超过心脏及身体的负荷,对于老人和有心脏疾病的人来说,这个功能有重要作用。一旦运动超过心脏负荷,心率表就会自动报警,及时提醒运动者慢下来或停下来,避免意外的发生。此外,它还可以自由设置心率的上、下限值,兼具计时、秒表、闹钟等运动表的功能。心率表根据功能分为跑步运动、体重管理、运动户外等多种类型,大家可以根据送礼对象的具体情况而购买。

保健品最好选钙片

我国成人日需要钙量为800毫克,其中饮食只能提供400~500毫克,导致大部分人钙摄入量都不足。尤其孕产妇和中老年人,特别需要补钙,否则容易患上骨质疏松症,骨折风险增加。一定要到正规药店,选择大品牌企业生产的钙片。送礼时还可以提醒对方,补钙的同时还应通过多晒太阳等方式补充维生素D,增加钙质的吸收。

(胡海德)

多吃番茄护乳房

一项新研究表明:每天多吃点西红柿,有助保护乳腺健康。

研究人员召集了70名绝经后女性参加了为期10周的试验,她们在此期间坚持食用富含番茄的饮食,对应量为每天至少摄入25毫克的番茄红素。在试验结束时,研究者对参与者体内脂联素(这种能够对葡萄糖起到调节作用的激素会影响到人们患乳腺癌的风险)含量的变化进行了评价。结果显示:在坚持食用富含番茄红素的饮食10周后,参与者体内的脂联素含量平均增加了9%,从而降低了患乳腺癌的风险。

专家建议,由于番茄红素是脂溶性物质,西红柿熟着吃比生着吃效果更好。此外,西红柿的皮和核所含番茄红素也很多,食用时最好保留。(郭金兰)

按劳宫 降心火

手厥阴心包经起于胸中,穿出心包后向下到达下腹,分别在胸部、上腹和下腹与三焦联络;经络分支斜向上从腋窝穿出,沿手臂下行,止于中指指端。该经主治胸中满闷、心中烦热、心悸不宁、面红眼昏等,日常保健常用的穴位有内关和劳宫。

内关穴 位于前臂两条明显的肌腱之间、腕横纹上两寸处。《黄帝内经》就提出了内关可以治疗心脏病,心律不齐的人可以将其作为日常保健穴位,此外胃痛、哮喘、偏头痛、手臂痉挛痛都可以按摩此穴。“虚则补之,实则泻之”,内关穴可谓是补泻兼得,既可以补心健脾,还能去除心脾的邪火,一扫胸中苦闷之气。具体方法是用左手握住右手手腕,拇指放在内关穴上,有节奏地向下按压,以产生酸、麻、胀的感觉为宜,每次按3分钟左右,然后再换手操作,每日2~3次。

劳宫穴 位于掌心,弯曲手指虚握拳时,中指指尖处即是此穴。劳宫具有清心火、安心神的作用,心火妄动的人往往表现出五心烦热、感觉向外冒火、难以入眠。按摩时,可以用两手拇指互相按压,亦可将两手顶于桌角上按,时间自由掌握。当情绪激动、手心冒汗时,不妨按按劳宫平复心情,长期坚持还能强壮心脏。(孙建华)

晚捶背 好入睡

由于褪黑素分泌不足,加上睡眠环境等原因影响,很多老年人都有失眠的症状。其实,睡前捶背,就能有效改善睡眠,催人入睡。

中医认为,人体的背部有督脉和足太阳膀胱经循行,适当捶打背部,可以振奋阳气,疏通经络,促进气血运行,调和五脏六腑,起到消除疲劳、宁心安神的作用。

捶背通常有拍法和击法两种方法,均沿脊柱两侧进行。拍法用虚掌,击法用虚拳,通过压缩空气而产生震动力;手法均宜轻不宜重,两侧掌根、掌侧同时用力,节奏均匀,着力富有弹性。可自上而下或自下而上轻拍轻叩,速度以每分钟60~80下为宜,每次捶背时间为20分钟为限。

需要提醒的是,患有严重心脏病、尚未明确诊断的脊椎病人,则不要捶背,以免加重病情或引起意外。

此外,由于老人失眠多有气血不足的情况,也可在捶背同时按摩背部的督脉。督脉在人体脊柱的正中间,按摩督脉能够起到调阴阳、理气血和通经络的作用。

(田晓彦)