

★身体密码

写大字减缓痴呆

加强脑功能锻炼,就能帮助保持和增强记忆功能和智能,减缓痴呆。写大字就是一种较为合适的方法。写大字临摹的特点是贪多贪快,每天坚持1—2小时,专注定心、反复临摹几个字,这样才会有所收获。

总出汗的人少穿保暖衣

天气越来越冷了,莱卡、魔术、莫代尔等打着不同概念的保暖内衣又开始走俏,但爱出汗、皮肤干的人最好少穿。这种内衣塑料膜与保暖纤维摩擦易积聚静电,这些静电在人体周围可以产生大量的阳离子,使皮肤的水分减少,进而使皮屑增多,尤其对那些本身皮肤干、排汗少的人,越穿皮肤越干,久而久之甚至诱发皮肤瘙痒,造成接触性皮炎、湿疹等疾病。

爱生气喝点中药茶

肝火旺盛型的人脾气大,情绪容易激动,常口干舌燥,睡眠不稳定,身体闷热、排便不畅或大便黏腻等。建议选用夏枯草菊花茶:夏枯草8克、金银花10克、菊花10克,用开水泡。肝阳上亢型的人急躁易怒,常常面红目赤,头部胀痛,腰膝酸软,多见于高血压患者。建议选用决明子槐花茶:决明子20克,枸杞子10克,菊花、槐花、绿茶各5克。

水喝不够,腰背会痛

有些人常常感到腰背痛,如果未能检查出具体病因,可以考虑是否饮水过少。因为人体上部重量70%左右是由储存在椎间盘孔中的水分所支撑的,身体长期慢性缺水会导致背痛、腰痛等轻微疼痛和不适。有研究表明,充分补充体内水分后,很多人的慢性疲劳综合征及背痛、腰痛、肌肉痛、关节痛等症状都减轻了。

牙松了,咬个茶叶袋

如果牙齿松动,先想想你是否喜欢吃甜食或进行过篮球、溜冰等运动,这些运动有可能造成这种现象。这时可将松动的牙齿推回原位,然后用干净的软布或湿润的茶袋轻轻咬合,经过一段时间后,牙齿会逐渐坚固。

击掌蹬脚,抗病不老

俗语说:“天天击掌蹬脚,终生不显衰老”。击掌时需全身放松,两手掌心相对,击掌力度适中,动作宜缓慢,连击20—30次即可。行走时,动作轻缓,边走边蹬;坐位时,先提起左脚,向前缓缓伸直,脚尖向上,当要伸直时,脚跟稍用力向前蹬出。

橘皮泡水,手脚不凉

气温骤降,对于某些本就容易手脚发凉的人,可谓雪上加霜。可以用橘皮泡水喝,来改善手脚冰冷。选用成熟的橘皮晒干或晾干,然后浸泡在开水中服用,喝新鲜橘子皮泡的水则不利健康。如果橘皮是前一年晒好的,效果更佳。

本报综合

对付腰间盘突出、脂肪肝 看他的

原卫生部副部长只做了下面这些事,就把这两病调理好了

人物介绍

早在1994年,47岁的原国家卫生部副部长王陇德院士身体就出现了问题:腰肌劳损疼到只能躺着开会!另外,吃了两年治疗脂肪肝的药物,也没很见效。于是,他在正常用药以外,开始锻炼!

★健康有道

新妈妈产后抑郁 大多因为生活中的小事

小陈,一位26岁的初产妈妈,生产以后都是自己的妈妈一直在细心照顾她,按说母女之间相处,总要比婆媳之间平和许多,但出院后不到一周,母女俩就互相掐起来,而矛盾的焦点,就是小陈不能用手机。

小陈抵抗了三四天之后,脑子里萌生出了可怕的想法:女人生孩子好累,再看看自己生的也是女儿,她以后也得经历生孩子这个过程,不如现在就带着她一起“走”算了,整个人变得十分懒散,不愿梳头,不愿刷牙,最后连漱口都懒得动。

浙江省立同德医院心身一科主任陈炯说,现在一周只看一天的门诊,限号50人,基本上每次都能碰到1—2位产后抑郁的妈妈,但在5年前,一个月也才能碰到这么多。当找到诱发事件时,发现其实很多都是生活中很细小的事情。

有几个时间段 最适合伸伸身体

早上起床后:瑜伽伸展,提神醒脑。晨起时,血液循环较差、肌肉僵硬,身体相对“慵懒”,做些瑜伽动作,可松弛全身,安定心神。

下午3:00—4:00:缓解疲惫,改善循环。一是挺直腰背,吸气,双手向上延伸;吐气时,将身体微微后弯,停留数秒后,手臂慢慢放下,并恢复直立位。二是坐在椅子上抓住椅背,下半身不动,用腰部力量扭转上半身,停留数秒后换另一方向。

运动前:热身身,做些伸展运动,有助增加肌肉协调性及关节灵活性,减少酸痛,提高运动效果。

运动后:静态伸展,减少肌肉酸痛。运动后15分钟内进行静态伸展,效果最好,可消除肌肉疲劳,提升肌肉筋膜柔软度。

睡前:伸展背肌,睡得香。具体方法是:躺平,将枕头垫在臀部,双手举高过头,绷直双腿,持续1分钟后将枕头移到腰部,再停留1分钟即可。

综合《扬子晚报》《生命时报》

腰椎间盘突出不灰心,练肌肉,腰好了

无论工作多忙,王陇德院士都要抽出时间锻炼,平均每天锻炼一个小时,从不给锻炼找借口。他经常做力量训练、打太极拳,周末游游泳等。

王陇德说:“很多人不能坚持运动,主要是没有紧迫感。想锻炼总是有时间的。我每天晚上10点后,边看电视边锻炼一个多小时。”

他根据自身情况设计了几套动作,锻炼臂、腰、腹、背部肌肉,上下肢交叉练习,一天锻炼上肢一天锻炼下肢。每次出差,他都带上轻便的拉力器,这个习惯坚持了15年,如今70岁的人每次都做4组动作,每组16次,一共64次。

日常生活中加强腰背肌的力量练习也很重要!这就是王陇德院士自己设计锻炼腰腹部肌肉来改善健康状况的原因。如果你也想试试,可以练练图示的这几个动作。

五点支撑:仰卧位双膝屈曲,以足跟、双肘、头部当支点,尽量把腹部与膝关节抬高,然后缓慢放下,一起一落为一个动作,连续20—30个。▶

俯卧在床上,两手交叉放于背后,全身上下自然放松,缓慢吸气的同时头慢慢向上翘起,屏气5—10秒钟,然后缓慢呼气。依据身体状况可8个一组,做8组。▼



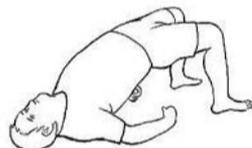
头、上肢及背部后伸



下肢及腰部后伸



整个身体后伸



“长寿脸”是高额头、大耳垂?才不是

不过,确实有几种征象与健康长寿相关——心率、握力、肺活量

如何看一个人是否长寿?常听到的有长眉毛、高前额、大耳垂、手掌生命线,这些出自面相和命理的特征,不过,目前很难找到科学依据。科学家们经过研究发现,确实有三种征象与健康长寿相关——心率、握力、肺活量。

静息心率55—60次/分最长寿

有研究对比老年人心率与寿命的关系,发现,静息心率大于80次/分的男性比静息心率小于60次/分的男性,活到85岁的比率下降了近一半。也就是说,静息心率偏快的人,发生各种心血管疾病的危险明显增加,死亡率也高。

专家支招:既然静息心率在55—60次/分挺好,那老年人有没有什么好的方法来获得呢?专家推荐了三种途径:一是常运动,使心脏功能得到锻炼;二是控制体重,肥胖会使心脏负担加重,让心率加快;三是戒烟限酒,因为吸烟与饮酒均可使静息心率加快。

握力大小跟心脏功能成比例

一般来说,握力常随身体机能的衰老而减弱,因此我们常说,握力反映了身体的健康状况。2010年英国医学研究委员会的研究人员发现,那些握力最强的人通常比握力弱的人活得更长,握力最弱者在跟踪调查期间的死亡风险比握力最强者高67%。

专家支招:提高握力的方法很简单。像握力器这类小器械,很方便带在身上随时练习,不受时间、空间限制。另外,也还有一些健身球、皮球都是可以帮助我们增加握力的。锻炼肌肉力量不能失衡,左右手都要进行握力练习。

肺活量大机体能力好

肺活量究而言之,就是人在深吸气后做最大努力所能呼出的气体总量。人体的各器官、系统、组织、细胞每时每刻都在消耗氧,机体只有在氧供应充足的情况下才能正常工作。而我们人体内部的氧供给,全部靠肺的气体交换来获得,肺活量大就说明每次呼吸在肺部气体交换的量。

专家支招:提高肺活量主要靠坚持运动。不过锻炼肺活量并不一定需要剧烈运动,在安静的状态下也有一些锻炼可以有效锻炼肺活量,比如太极拳、做呼吸操等,甚至练习吹气球、吹蜡烛等。

据《人民日报》

“中浆”!一种眼底病,中青年男子最易得

如果发现自己眼睛似乎黑黑地蒙了层东西,那你就要注意了

医生仔细检查后一声叹息:“你‘中浆’了!”“什么,‘中浆’了?”年近30的小张一脸惊诧。“是中浆!一种眼底病。”浙江省人民医院眼科主任吴苗琴说,这种眼病好发在好胜心强、焦虑、压力大的中青年男子身上。

IT白领帅哥小张,平时身体不错。接近年底,项目已到了冲刺

阶段很辛苦,压力山大。一段时间下来,小张觉得身心俱疲,视力下降明显。渐渐地,小张发现自己右眼似乎黑黑地蒙了层东西。惴惴不安的小张坐在吴苗琴主任的诊室里,当他形象地说出“眼睛好像戴上了一副太阳镜”时,吴主任心里已明白了七八分,接下来,相关眼底检查、造影检查等一一印证

了她的初步判断:中浆。

吴苗琴主任介绍,中浆病因复杂,好胜心强、焦虑、压力大的中青年男性是它的“最爱”。

专家提醒:患者积极调整自身状态的同时,建议出现视物昏暗、视物变形等症状时,应及时上医院,酌情进行激光或光动力治疗。

据《钱江晚报》

最后 1 天 (免费): 种口好牙过幸福新年 (详见今日特刊T58版)

“免费、特惠(50%)种植牙”仅剩1天, 0531-88810555 (仅限30名)