

医生决不轻易说的11个养生秘笈(图)

【阿波罗新闻网 2016-08-13 讯】



餐桌前做到“四舍五入”。中国中医科学院教授杨力解释,“四舍”即舍去过多的脂肪、胆固醇、盐和酒;“五入”是指多吃大豆等植物性蛋白质以及富含β-胡萝卜素和维生素C、E的食物,适量摄取海带、木耳、虾仁等含钙食物,多吃粗粮等富含纤维的食物,多喝水。

每天走够6000步。西安体育学院运动医学教研室副教授苟波说,快走能锻炼心肺功能,对身体损害相对较小,适用范围广,上班族、老人、有慢性病的人都能选择。为保证锻炼效果,快走每次至少坚持40分钟,按每秒走两步的频率计算大约为6000步。新的一年,不妨每天留一些时间快走,坚持下来你会惊奇地发现,身材和体质都变得更好了。

没事就按两个长寿穴。湖南中医药大学教授李文海推荐,合谷与内关是两个长寿穴,经常按压有助于调节内分泌,增强脾胃功能,改善脑部血液循环。这两个穴位很好找,合谷穴位于拇指和食指间肌肉最丰厚的地方,内关穴在手腕横纹向上两横指处,只要有时间,随时随地都能按。需要注意的是,按压时以穴位局部有酸胀感为宜,合谷穴孕妇禁按。

像重视乳房一样重视肺。首都医科大学肺癌诊疗中心主任支修益教授说,近几年,中国女性对乳腺癌的预防意识逐年增加,但对肺癌的防治意识依然很薄弱。肺癌已经跃居女性恶性肿瘤死亡原因之首,是乳腺癌死亡人数的2倍,主要原因包括抽烟、厨房油烟和雌激素水平变化。因此,女性一定要远离烟草、定期体检、发现症状早诊早治。

酒能戒就戒了吧。北京大学人民医院泌尿外科主任、男性健康管理研究所所长王晓峰提醒,人喝酒后,酒精慢慢进入血液流向全身各个部位。前列腺是一个对酒精十分敏感的器官,受到酒精刺激后就会兴奋起来。血液中酒精浓度越高,前列腺肿胀也就越重。如果肿胀长期没有得到释放,就会引起炎症。

关掉电子设备,给全身关节松绑。中国中医科学院望京医院骨关节二科主任、中华中医药学会外治分会副主任委员温建民说,现代人工作劳累,久坐、久站成为常态,再加上手机等电子设备的过度使用,关节、颈椎已不堪重负。除了工作期间多活动身体外,坐车、睡觉前、吃饭时不要频繁低头看手机。如果可以,回家后关掉电子设备,让身体休息,把时间留给家人。

让生活慢下来。中日友好医院中西医结合心脏内科副主任医师曹启富说,快节奏的生活让不少人每时每刻都在“赶时间”。但对于心脏病患者来说,最要不得的就是着急上火,这可能危及生命。即使没有心血管基础疾病的人,在应激状态下,也会增加心脏负担。因此,我们要让生活慢下来,周末可以和家人郊游,与朋友聊天,给心脏放个假。另外,心脏好的前提是心态好,凡事要多往好处想。

凡事别只争第一。亚洲积极心理研究院首席研究员汪冰发现,很多人的人生信条是“要做就做最好”,学习、工作一路冲锋,考重点中学、上名牌大学、出国镀金、跻身精英……可永远想当第一,也就永远面临可能失败的危险;永远想着超越,就永远感觉“自己还不够完美”。因此,习惯争强好胜的人,不妨试着享受一下第三名,甚至默默无闻的生活。这不是懒于进取,而是一种更高明的生活智慧。

饭后漱口、早晚刷牙是最廉价的口腔投资。北京口腔医院口腔预防科主任、北京市卫生局牙病防治办公室主任韩永成倡导,如果把日常口腔护理比作理财投资的话,最大的收益就是保证老年后有一副健康的牙齿。护齿投资中最重要的就是保持口腔卫生,养成早晚刷牙、饭后漱口的习惯,学会正确的刷牙方法,使用牙线和牙缝刷等,定期进行口腔检查。

认真洗澡。北京中医药大学养生室张湖德教授认为,洗澡有减轻疼痛、祛除寒气等多种功用,是现代人最好的放松方法,但老人洗澡时要注意,洗澡前半小时喝200~300毫升白开水,最好坐着洗,洗澡时间不要太长。

给爸妈挑身好衣服。北京老年医学研究所原所长高芳堃教授建议,做儿女的要多给父母买几件衣服,让节俭一辈子的老人晚年多一些色

彩。为老人买衣服有3个原则，一是衣型宽松合体，以开衫为主；二是领口、袖口、袜口要宽松，能够保证血液循环畅通，减少压迫感；三是衣服颜色鲜亮，一方面让人心情愉悦，感觉年轻，另一方面显眼的颜色也是一种自我保护，出门时可以减少交通伤害。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：生命时报

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2016/0813/786034.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]