

单腿闭眼站越久越长寿 想长寿记住健康6个“微”

随着生活水平的提高,健康成为我们最关注的话题。什么才是健康的食品?生活中如何预防身体的疾病?这都成为了大家关注的焦点。

单腿闭眼站 越久越长寿

据英国《每日邮报》一项研究报告,单腿闭眼站能在一定程度上昭示是否长寿。如果可以坚持10秒以上,说明身体各系统处于相对平衡状态,健康状况较良好。反之,说明反应肌力与平衡力较弱,衰老较快。

单腿闭眼站是通过测量人体在没有任何可视参照物的情况下,仅依靠大脑前庭器官的平衡感受器和全身肌肉的协调运动,维持身体重心在

单脚支撑面上的时间,以反映平衡能力的强弱。35岁起,人体平衡力开始走下坡路,因此老了易摔倒,但如果能坚持训练平衡力,就更能保持年轻状态。

锻炼平衡力一般采用反常规运动,刺激人体做出平衡反应。单腿闭眼站是非常有效的训练。练习时不要急于求成,可在训练一段时间后再将眼睛闭上。具体步骤是:双手叉

腰、闭眼,单脚站立,另一腿屈膝,脚离开地面,使小腿贴靠在站立腿的膝部。一开始练习时,大约10秒钟就需换另一只脚。如果每天坚持练,就可保持更长时间。

需要提醒的是,老人自身骨骼与肌肉群能力较差,训练时要注意有扶持物,避免摔倒。除了单腿闭眼站,还可尝试头顶书本走直线、走平衡木或梅花桩等方式。

想长寿记住健康六个“微”

科学家提出,微胖(微超标准体重10%)、微凉(20度左右)、微饿、微汗、微愚和微笑易于健康长寿。其中合理膳食是健康管理的重要环节,既要注重营养,又要防止营养过剩。同时,还要注意如何清理体内的自由基。其主要措施是:掌握膳食平衡、总量控制、量需为人,不能根据自己的嗜好随心所欲地偏食或暴食。

平衡膳食,就是选择多种食物科学搭配做出的饮食。荤素搭配,以素为主,保持低脂;甜咸搭配,以淡为主,保持低钠;粗细搭配,以粗为主,最好全麸;颜色搭配,以绿为主,三分之一。保持蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、维生素、微量元素六大营养素适宜配比:蛋白质15%,脂肪20%,碳水化合物65%。同时,还要考虑动力素、体积素、滋润素要匹配适当。

具体而言,每天需摄取主食4两~6两,包括大米、小麦、杂粮、杂豆和薯类等,水煮蛋1个,奶制品300毫升,坚果1两,瘦肉1两(鱼虾及其他肉类交替食用),要注意补充新鲜蔬菜,如青笋、番茄、菠菜、红萝卜、茄子、南瓜、芹菜、藕、洋葱和高钾低糖水果,如猕猴桃、火龙果、黄瓜、红葡萄、苹果、香蕉、柑橘等。

各种食物的比例要协调,如果某种营养物质补充不够,将会影响身体修复过程,使修复成为无米之炊,无法进行;若补充过剩,又可导致内环境活性酸素(活性氧自由基)垃圾的积累。例如蛋白质摄入过多,其代谢物氮、嘌呤、尿酸就会引起痛风,甚至伤肾;脂肪摄入过多会产生酮体、甘油三酯等血管垃圾;糖或甜水果摄入量超过胰腺耐糖能力,易患糖尿病;进食总量过多,超过胃的承受能力,会造成消化不良;要少吃隔夜、隔夜饭菜,不吃过期和腐败变质的食物,还要注意规律进食,定时定量,细嚼慢咽。总之,要饥食渴饮,量至七分,宁欠不丰,不饥不吃。

俗话说,一顿吃伤,十顿喝汤。进食过饱会使大脑纤维母细胞生长因子明显增加,长期饱食势必导致大脑动脉硬化、智力减退、引发“三高”等。

人有八个“养生窝”

1、按眼窝,安神缓头痛。眼窝处有睛明、攒竹、四白、承泣、丝竹空等诸多穴位,通过按摩可减低眼压,缓解眼部疲劳,提高眼部机能,对近视眼、老花眼及用眼过度等引起的目赤昏花、视物不明有明显改善作用。按摩这些穴位还能镇静安神、改善头痛,也可延缓眼周皮肤衰老,预防皱纹出现。轻闭双目,用食指与中指指腹分别顺时针与逆时针缓慢旋转按摩眼皮5~10次,也可在相应穴位处轻按压约1分钟,安神止痛的效果更佳。

2、按颈窝,缓解咽部不适。颈窝位于喉结下方、胸骨上凹陷处。这里是天突穴所在,为任脉穴位,位于颈结喉下四寸,胸骨上窝正中,具有宽膈和胃、降逆调气的作用。刺激颈窝可改善咽喉不适、咳嗽气喘、恶心呃逆等症。可用拇指或食指按压颈窝,并向内下方缓慢均匀用力,或画圈按揉,同时作吞咽动作,约一分钟左右,自觉局部酸重感及憋闷感为止。

3、揉腋窝,宽胸宁神。腋窝,俗称“胳肢窝”,其顶端动脉搏动处为极泉穴。针灸或按摩该穴,有宽胸宁神的功效,对防治循环系统及神经系统疾病有益,如冠心病、心绞痛、肋间神经痛等。将四指并拢置于腋窝下,顺时针和逆时针按摩,每10圈交换一次,共按摩100~200次;也可按压,用左手按右腋窝,右手按左腋窝,用拇指指肚按极泉穴,反复揉压直至出现酸、麻、热的感觉,一般需要3~5分钟。

4、拍打肘窝,清热通络。肘窝位于肘关节前面,是手少阴心经、手厥阴心包经、手太阴肺经的通行之所,分布着曲池、曲

泽、尺泽等穴位。当血液中代谢产物过多时,血液黏稠度增加,经脉气血易滞留在肘关节,经络不通,引起心火肺热亢盛,会出现咽喉肿痛、咳嗽痰黄、心烦失眠等证。按摩肘窝的穴位可疏通经络气血,清热祛湿,安神利咽。将四指并拢,力度由轻到重,再由重到轻地连续拍打左右两边数次,拍打时要注意节奏。也可轻轻按揉局部穴位,以感觉肘部微微发热、酸胀为宜。

5、捋按腰窝调气血。腰窝就是腰部脊柱左右凹陷处,两侧分布夹脊穴和背俞穴。夹脊穴属于经外奇穴,背俞穴属于足太阳膀胱经穴,是脏腑之气输注之处,受到历代养生按摩的推崇。常按摩腰窝可协调经络气血,调和脏腑。按摩腰窝以沿着脊柱走向从上至下捋按为宜。

6、搓擦腠窝,缓解腰痛。腠窝就是双侧膝盖后方的凹陷处,为十二正经中肝经、肾经、膀胱经经脉循行区域,腠窝正中穴位为委中穴。中医针灸推拿中讲究“腰背委中求”,意思是治疗腰背酸痛、下肢关节伸屈不利,委中是要穴。委中穴两旁还有委阳、阴谷、浮郄等穴位,均为治疗腰背酸痛的穴位。把手掌搓热,来回搓擦两侧腠窝,间断按压穴位,也是以局部发热、酸胀为宜,不但可缓解腰背下肢关节疼痛,屈伸不利,还可加强人体的护卫作用,增强免疫力。

7、推搓脚窝精力旺。《黄帝内经》中说:“肾出于涌泉,涌泉者足心

也。”脚窝里藏着人体保健要穴——涌泉穴,位于足底部,蜷足时足前部凹陷处。本穴为肾经经脉的第一穴,在人体养生、防病、治病、保健等均有重要作用。用按摩手法推搓、拍打涌泉穴,可使人精力旺盛,体质增强,防病能力增强。

除了以上7个养生窝,人体还有一个关键的窝——脐窝,位于腹部正中央凹陷处,为神阙穴所在。《医学源始》中说:“人之始生,生于脐与命门,故为十二经脉始生,五脏六腑之形成故也。”故脐与人体十二经脉、五脏六腑、四肢百骸、皮毛骨肉有着密切的生理、病理联系。虽有保健作用,但此处和诸经百脉相通,内连五脏六腑、脑及胞宫,建议在医生指导下进行保健操作。

需要注意的是,按摩养生窝力度不可过强,久病身体虚弱的人最好不要过重拍打刺激,皮肤有损伤或腹部有急性炎症、恶性肿瘤的人慎用或忌用。也可配合药物局部敷贴,如菊花水煎液温敷眼窝,以缓解眼部不适。



养生把握四个重要时段

大步或走得太急太快。注意足跟先着地,双臂随步行节奏有力地前后交替摆动。不要走崎岖道路或羊肠小道,也不要背着手或倒走。散步时间最好别超过1小时。

晚上9点:泡脚。晚上泡脚,身体热量增加后,体内血管会扩张,有利于活血,促进血液循环。老人记得别拿塑料桶泡脚,最好选较深的木桶,更易保温。水温不宜过热或过凉,一般在40~45摄氏度为佳。要将水完全淹没脚背,时间也不宜过久,

因为老人泡久了容易出汗、心慌,20~25分钟就可以了。泡脚结束后,配合足底按摩更有养生效果。

睡前90分钟:洗澡。这样到临睡时,体温刚好降至最适宜睡眠的温度。建议洗澡前喝150毫升左右的温水,能防止老人血液黏稠度升高。洗澡时间控制在15分钟内,否则可能造成毛细血管扩张、脑组织缺氧缺血、心绞痛等。洗澡水温最好在40摄氏度左右。