

养生之道

睡前三个小习惯 让你年轻十五岁

睡觉是美容的黄金时期，而睡前养成三个小习惯，可以帮你延缓衰老，让年龄带来的皮肤问题不再成困扰。

睡前动一动 健美身材秀出来

睡觉之前，可以躺在床上做一些简单的运动，放松一下你的身体。

首先躺在床上，把腿抬起，由上往下按摩。腿持续抬着不要放下，或者“L字形”地贴墙躺着，这个动作可以帮助消除小腿赘肉。

然后平躺，两腿分别悬在半空90度的位置，45度的位置，以及30度的位置，每个角度大约停留30秒到1分钟，或者你可以坚持的极限。这个动作可以塑造大腿的肌肉。

你还可以趴在床上，两腿缩在胸前，胸部贴着大腿根，双手伸直夹在耳朵旁边，手肘以上到手掌贴在床上。这个动作可以帮助排除宿便。

五指成梳留住秀发

我们知道，头部集中了人身上好几个重要的大穴，通过梳理过程中的刺激，可以起到按摩作用。

首先用梳子把头发梳通，从前额开始，由上往下梳，力道适中。

再用手手指轻轻按摩头皮，用手指分别从耳根、颈部发根及前额发根部位向头顶梳拢，再集中搓揉头顶。如此反复30次以上，感到头皮麻麻的为止。

这样的动作可以帮助疏通大脑的血液，使脑部得到充足的养分。从而达到提高记忆力、保护发根、巩固毛囊、消除大脑疲劳等功效。



热水泡脚行气助血

脚是离人体心脏最远的部分，不容易得到养分与血液，加上现在是秋季，更容易被寒冷刺激到血管，使血管收缩，供血艰难。

但是，足部是人体穴位的又一集中区域，如果供血不足，会影响到肝脏、肾脏等多个器官的正常运作。所以，睡前用温热的水泡一泡脚，对促进身体血液循环，加速新陈代谢有好处。

特别是，可以在泡脚的水中加入中草药，因为脚上筋脉穴道较多，可以很好地吸收水中的药物成分。如果你想通过泡脚达到减缓腰腿冷痛，可以放入当归、川芎；若是要减缓头晕目眩，则可放入菊花、夏枯草；如果是要祛燥去脚气，那就放入艾草等。
(水秀)

名人养生

邓玉华自创养生美食

邓玉华1942年生，国家一级演员，中国煤矿文工团原副团长，第三届中国唱片奖获得者。代表作品有电影《地道战》插曲《毛主席的话儿记心上》，电影插曲《攀枝花》、《南江春早》，歌曲《革命熔炉火最红》、《银球飞舞花盛开》、《矿灯歌》、《走山川》、《深切怀念敬爱的周总理》等。

邓玉华说：“要说养生，我没有太多的经验，谈养病倒是还有点体会。”

邓玉华掰着手指数了数，她得过的病确实不少，颈部肿瘤、胆囊炎、颈椎病、高血压、糖尿病等，仅在上世纪80年代，她就动过两次大手术。如今，这些病有的已经痊愈，有的则被控制下来，身上再也没有增添新的疾病。

“其实我现在工作仍然很忙，很少能闲下来‘保养’一下自己的身体，但我会定期检查身体，也算是忙里偷闲对身体来一次‘检修’，一旦发现问题也好及时‘修理’，这大概也算是储备健康的一种方式吧。”

对于疾病，邓玉华总结多年的经验是“战略上藐视它，战术上重视它。”她说：“首先是不害怕，要适应它，调整自己的生活，不要把自己当成病号，也不要因为有病而放弃工作，一定要积极生活，在生活中找乐趣，这对控制疾病很有好处。”

邓玉华在退居二线和完全退休后，仍然担任北京育华艺术学校校长和名誉校长职务，还要参与学校教学和管

理。邓玉华说：“当然，做这些事的前提是不能感觉劳累。适当做些事情能忘记疾病、忘记衰老，有益健康，但如果太劳累了，对身体健康就会适得其反。”

“战术上重视”是怎么做的呢？邓玉华说：“那就是该治还得治，该保养还得保养。”自她患糖尿病以来，更加注意身体的保养，及时进行饮食、运动和心情等方面的调整。在饮食上她有一些忌口，平时尽量多吃一些蔬菜和豆制品。原本就喜欢运动的邓玉华，退休后运动的时间也增加了，爬山、游泳、到空气新鲜的地方散步，做一些小运动量的活动，在锻炼的同时调节心情。

另外，她还自创了一道“专利”佳肴，难分是主食还是副食，以玉米面、豆类、大米做主料，将胡萝卜、白菜、火腿肉切成丁，以上各种食物依煮熟的时间长短先后下锅，待快出锅时放入盐、香油、味精和切成块的黄瓜即可食用。“这样熬成的粥虽无家无派，但品种多、营养丰富、主副合一，吃着舒服，口感也好。只是它至今没有个像样的名称，可别称不少，‘十全大补粥’、‘富贵满堂’、‘什锦一锅熬’……管它叫什么，反正我喜欢。”邓玉华笑着说。

早间养生重在“练”，午间养生重在“休”，晚间养生重在“松”，一天中因时养生，也是邓玉华的养生经。

(华美)



养生贴士

秋季热敷膝盖好处多

膝盖是人体较为脆弱的关节，连接着最长的骨头和最强的肌肉。每天人们奔波于水泥路面，膝盖承受着很大的压力，时间长了，可能出现酸痛、无力、怕冷等症状，尤其是老年人。

为了在年老的时候不至于饱受膝盖痛，年轻时就应该重视对膝盖的保护。日常生活中，要注意膝盖的保暖；跑步锻炼最好选择软的地面，如橡胶跑道、跑步机等；走下坡路落脚时要稳、慢、轻。此外，热敷也是一种有效的保护方式。

热敷具有扩张血管、改善局部血液循环、促进局部代谢的作用，也可缓解

肌肉痉挛、松弛神经、改善筋腱柔软度。热敷分为干热敷和湿热敷。干热敷是用热水袋热敷，敷于膝盖上，每次20~30分钟，每日1~3次。湿热敷是把毛巾或纱布浸在热水盆内，取出并拧至半干，敷于膝盖上，再盖个棉垫，防止热气流失，每5分钟更换一次，敷20~30分钟，每日可敷1~3次。

热敷的温度切忌过高。患有急性炎症、血栓性静脉炎、外周血管疾病、有伤口的皮肤都不宜热敷。热敷后在膝关节的周围大面积揉搓2~5分钟，有促进血液循环的作用。

(时报)

老年人莫延误帕金森治疗

医学表明：帕金森是多巴胺神经受损，出现抖动僵直等症状。

医学界将其分五期：

I期：手抖易忽视，及时治疗，完全康复希望大！

II期：双手抖，僵直加重，扣纽扣、拿筷子困难、走路吃力。

III期：抬腿困难，走路小碎步、拖步，易摔跤，是治疗关键期。

IV期：流口水，吞咽困难。言语不清，面具脸，运动艰难，生活需家人护理。

V期：局限于床上或轮椅中；生活不能自理。

专家指出：从I到III期，发展缓慢，是治疗黄金期。III期后病情急剧加重！

据悉：囊括神经修复、专业理疗和心理疏导的721康复方案在全国推广10年来，让数千名患者手不抖身不僵，走向康复。

喜讯：近期特邀李主任(近40年帕金森诊断经验)为患者制订721康复方案，打进电话免费领取《帕金森病友指南》，内含“敲胆经”、“按摩心包经”等。

详询：0379—64916779

古人养生

齐白石“八不”养生术

齐白石在工作之余坚持锻炼身体，所以年近百岁之时，仍然精力充沛，挥毫不止。到了晚年，白石老人又总结了“八不”养生术。

●不贪色 老年人长期纵欲，不仅会加快身体衰竭，还会导致突发性疾病。

●不贪肉 老年人的膳食中脂肪过多，易患高血脂症，不利于心脑血管疾病的防治。

●不贪精 老年人长期吃精白的米面，摄入的纤维素减少，会减弱肠蠕动，易便秘。

●不贪咸 老年人摄入的钠盐过多，容易引起高血压、中风、心脏病和肾脏衰竭。

●不贪甜 老年人过多吃甜食，会引发糖尿病、肥胖症等，不利于身心健康。

●不贪饱 老年人饮食宜七八分饱，长期贪多求饱，既增加肠胃的消化吸收负担，又会诱发或加重心脑血管疾病，发生猝死。

●不贪热 老年人饮食温度宜温不宜烫，因为热食易损害口腔、食管和胃，消化道长期受烫热刺激，易患胃癌、食道癌等。

●不贪凉 老年人长期贪吃冷食、冰冻食品，会刺激消化道，容易引发胃炎、腹泻和痢疾等消化道疾病。

(顾声)