

血液健康防卫战

对症养生

医学专家说得好:“保护血液就是保护生命”。道理很简单,血液承担着灌溉滋养全身组织与器官的重任,如果出现异常,对人体健康的影响之大可想而知。日常生活中,究竟该如何保护血液呢?

一防“粘”

粘滞的血液流动速度减慢,有形成血栓的危险。而血栓一旦形成就可能阻塞血管,进而导致悲剧发生。如堵塞脑血管,可引起昏迷、半身不遂,谓之中风;堵塞冠状动脉,则心脏供血中断,诱发心肌梗死。这些都是要命的疾病。换句话说,若要心、脑平安,务必防止血液变“粘”。

防范措施 平时养成定时喝水的习惯,特别是晚上临睡前与清晨起床后喝一杯(约200毫升)温开水很有益处。也可在医生指导下服用丹参、川芎、五灵脂、当归、红花等活血化瘀中药以及阿司匹林、潘生丁等抑制血小板聚集的西药。

二防“酸”

人的血液中既有碱性成分,又有酸性成分,正常情况下两类成分处于相对平衡而略偏碱性的状态。在这种状态下,人体各项生理活动才能正常进行。

如果食物结构不合理,摄入过多酸性食物,将使血液中酸性成分增多,导致轻微酸中毒,形成“酸性体质”,从而成为多种疾病的“温床”。据统计,70%的疾病发生在“酸性体质”的人身上,诸如风湿性关节炎、低血压、腹泻、水肿、偏头痛、牙龈炎等。故血液变“酸”是又一个致病的隐患。

那么什么是酸性食物呢?这里要弄明白一个概念,食物的酸性或碱性不是根据其味道的酸甜而定,而是根据食物进入体内的最终代谢产物的性质来区分的。例如,各种肉食、蛋类、大米、面粉等在体内的最终代谢产物为带阳离子的酸根,味道虽不酸,但属于酸性食物,其特点是含硫、磷、氯等非金属离子多。蔬菜、水果、牛奶等则相反,虽然其中不少品种味道是酸的(如水果中的苹果、杨梅、樱桃等),但在体内的代谢产物为带阳离子的碱性物质,其特点是含钾、钙、镁等金属元素多,故属于碱性食物,可中和血液中过多的酸性成分。

防范措施 为防止血液变酸,有效的办法是适当控制荤食的摄入,增加蔬菜、水果的进食量。



三防“脏”

近年来,很多医学专家都强调保持血液清洁十分重要。大量的研究资料表明,诸如癌症、过敏等疾病发病率的增高,在相当程度上与血液遭受污染有关。

血液为何会变“脏”呢?一是与外界污染物通过呼吸道(吸入)、消化道(吃入)、皮肤(接触)等途径侵入血液,如农药、杀虫剂、重金属、灰尘、二氧化硫、二氧化氮等;二是因为食物在体内代谢后产生废物,如肠道中的硫化氢、吲哚、粪臭素等。

防范措施 谨防污染,主动排毒要保持血液的纯洁,就必须把污染物侵入关,并经常对人体施行“大扫除”:

第一招,每天清晨或傍晚,选择一处空气清新之地,做“咳嗽运动”。做法是:先深吸一口气,吸气时缓缓抬起双臂,然后突然咳嗽,并迅速垂下双臂,迫使气流从口、鼻喷出,将侵入呼吸道的污染物以痰液的形式咳出。如此反复做10次,每次咳嗽的间歇期做几次正常呼吸,以防过度换气。保健专家称此为“主动咳嗽”,是保持肺部干净、防止血液变脏的途径之一。

第二招,定时上厕所,坚持每天定时大便,以减少有害物质从肠道侵入血液的机会。必要时可采用肠道冲洗法,此法对便秘或有“宿便”现象者尤其有效。即在每个月中选定一天,不吃早、中餐,空腹分次喝入2000-3000毫升温开水,让肠道毒素从体内尽快排出。

第三招,借助水果蔬菜的抗污染作用,清除外界侵入的污染物及内生的毒性成分。例如,胡萝卜中含有大量果胶,可与重金属结合生成新物质排出体外,大蒜中的特殊成分,可使体内的铅浓度下降,青绿色蔬菜富含碱性成分,可使沉积于细胞下的毒素重新溶解,随尿液排出,被誉为体内的最佳“清洁剂”,生吃或榨汁饮用效果最好;黑木耳中的特殊成分可以帮助消化纤维类物质,木瓜富含蛋白酶,可分解体内废物和多余的脂肪。

第四招,强化体育锻炼,增强机体抵抗污染物侵袭的能力,进而保护血液的纯净、清洁。

文/董德伍

童心常在 天年养

如果一个人老来能常葆童心,常拾童趣,又“随心所欲而不逾矩”,便少却了许多烦恼,就像孔子说的那样:“乐以忘忧,不知老之将至。”那么老年人如何塑造童心、享受童趣呢?

常忆童年事 老年人随着岁月的增长与记忆力的消退,新的记忆痕迹反而淡化,而最为清晰的记忆就是童年的光阴。因此,老年人不妨经常追忆童年时代捉迷藏、放风筝或外出游玩等各种趣事。如果身体条件许可的话,还可回到童年时代居住、生活过的地方,故地重游,可以使童心再度萌发。

多交童年友 大智若愚、大巧若拙,是让自己保持童心童趣的良方。很多老人都喜欢看儿童的言谈举止,喜欢和儿童一起嬉戏玩耍。

这样既能消除老年人的心理压抑,又能驱散老年人的烦恼,减少孤独和寂寞。老年人会从儿童的神态和言谈举止中,一次又一次地重温童年的时光,使心灵上感到极大的快慰,因而对晚年生活产生一种珍惜感,珍惜这无限美好的“黄昏”,激发出积极向上的心理,孩子们的欢声笑语也常常使老年人感觉年轻。

常读童话书 童话虽然简短,但读后会发现,一个简单的童话可能极富哲理,充满幽默感。因此,经常阅读童话书,不仅可使自己捕捉到童年生活的兴趣,而且还能愉悦身心,充实生活,在会心一笑中,一切疲乏和烦恼均在没好的童话中消除,老年人也会逐渐变得活泼开朗起来,对生活充满了信心。

文/张洪军



百岁不老 五字经

世界上没有长生不老之药,却有延年益寿的秘诀——聊、摆、跳、笑、俏,简简单单的五个字,却包含了很多生活的智慧和生命的真谛。老年人若能身体力行,定会青春常驻,光彩常存。

聊 人与人之间语言沟通,可宣泄情感,互通信息。好消息,通过聊,可共享欢乐,喜逐颜开;有闷气,通过聊,可以疏解沉重的心情。聊天可以密切友谊,改善人际关系,还可以充实生活,增长知识,克服寂寞孤独感。现代心理学研究发现,多讲话有益于大脑功能,能使人变得更聪明,增强创造力。同时,聊天还能改善血压、脉搏,对健康十分有益。

摆 人生在世,岂能尽如人意,既有花好月圆、喜庆如意,也会有秋风凄凄、风雪雨雾。这就需要拿得起,撑得住,升降不惊,荣辱坦然,得之喜,失之不忧,永远保持乐观开朗的心境。遇到挫折,不能及早解脱自己,悲观忧郁,会使人早衰和罹患多种疾病。一个“摆”字,可以消除不良情绪,使挫折心理在乐观、理智、积极的状态中得到转化。

跳 跳是良好的运动方式。跳可使身体的灵活性、柔韧性得到发展,具有舒筋活血、促进消化、振奋精神、增强体质的作用。跳可使人体的氧气消耗量增加,从而增加肺活量,跳可使骨骼的血液循环得到改善;

跳可使毛细血管开放,带来大量养料和氧气,使肌肉发达,富有弹性,增加力量。适当的跳跃防止脱肛、痔疮、关节炎、颈椎病等均有好处。

笑 笑是喜悦愉快的表现,是人生的一种享受,是精神的营养滋补剂。微笑处世是成熟友好的表现,有利于搞好人际关系。适度的笑可维护和促进机体功能的相对平衡,有振奋精神、益智安神、延年益寿的作用。大笑能使全身肌肉骨骼得到松弛,并释放抑郁、自卑等情绪。

俏 俏与美,反映了人的健康心理意识。健康心理是青春常驻的基础。合体的装扮令人自然年轻。所谓“俏”,是入时、合理、新潮、适度,蕴藏着茁壮生机,散发着青春活力,对身体健康大有好处。人着装美观,除了愉悦自我、提升自信,更是尊重别人、美化社会,这反映着人的文明礼貌。文/齐建荣

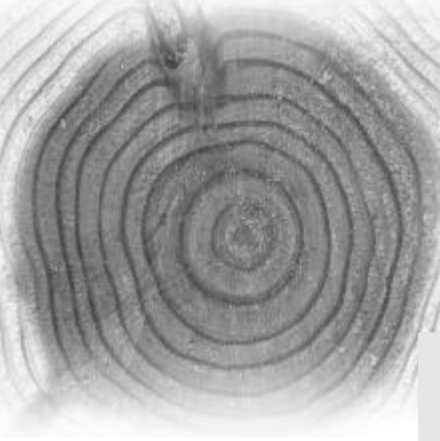
古人药食养生趣谈

王怀隐与枸杞 王怀隐是北宋著名的医学家,专为皇家看病。他受唐代刘禹锡枸杞诗的影响,开始研究枸杞的延龄作用。他在《太平圣惠方》书中记载了一个耐人寻味的故事:有一使者去西河办事,路遇一“青年”妇女正责打一个八九十岁的老人。使者深感气愤,问女子:“这老者是你何人?”女子说:“是我孙子。”使者又问:“为何打他?”女子道:“我家有良药,他不肯服用,故而责打。”使者问:“你家的药有几种,能否告诉我?”女子答:“药有一种,春名天精,夏名长生草,秋名枸杞子,冬名地骨。按四时采服之,可与天地同寿。”王怀隐曾亲自种枸杞树,用枸杞为百姓治病。枸杞性平味甘,补肾益精,养肝明目,实为健身良药,滋补佳品。

乾隆与龟龄集 清乾隆帝活到89岁高龄,与其常服龟龄集有一定的关系。至于乾隆所服“龟龄集”,乃是传统医学中一种补肾填精,壮阳培本的长寿药方,其中有补肾脏的鹿茸、肉苁蓉、补骨脂、锁阳、海马、淫羊藿、有滋肾阳、填肾精的生地黄、熟地黄、枸杞子、菟丝子、天冬等。此方历史久远,功效显著,对中老年入肾气亏损更为适宜。乾隆长期服用,觉得此药强身健体、抗衰老益龄,所以十分关心龟龄集的制作、保管和使用情况,而且还把龟龄集赐给文武大臣,在众人面前时常盛赞龟龄集抗衰老的疗效。

慈禧太后与茯苓饼 慈禧太后活到74岁。慈禧长寿与她长期食用药膳有直接的关系。在已公布的13个慈禧补益方中,茯苓饼的使用频率最高。原来,慈禧太后为了养生延年,采纳了太医的进言,命御膳房用精白面粉和茯苓粉制成“茯苓饼”进食,并常以此赏赐大臣。因茯苓饼既有清香之味,又有祛病延年的功效,故成为清王朝宫廷里的名点。茯苓之所以能得到医家的格外垂青,是有科学道理的。据现代医学检测,茯苓还含有丰富的麦角甾醇、茯苓酸、卵磷脂等,茯苓多糖不仅能增强人体免疫功能,而且有较强的抗癌作用。

文/张洪



当心“电视腿”

“电视腿”是因为看电视时间过长,坐姿不正确而引起的疾病。很多老人离退休后,空闲时间多了,把许多时间用来看电视,在电视机前一坐就是几个小时。由于较长时间坐在椅子上,下肢静脉受到压迫,血液回流不畅,出现下肢麻木、酸胀疼痛、浮肿等症状,严重时甚至因体位和姿势不妥而引起肌肉强直性痉挛,使老人健康受到损害。

要预防“电视腿病”的发生,平时看电视时应注意做到以下几点:一是适当掌握看电视的时间。无论在白天或晚上,看电视时间不宜太长,一般以每天2小时左右为宜。如在看电视时因久坐而出现下肢麻木、酸胀、疼痛等情况时,应立即停止继续观看。离开座位,在房间内适当活动一下,使身体各部血液恢复正常。

二是老年人看电视时,最好拿只小凳子搁脚,以此调整血液循环的“位差”。每隔一小时,活动一下腿脚,不要等下肢感到麻木酸胀时才调整体位或站立活动。

三是对于一些患有老年性疾病,尤其是心血管系统疾病的老年人,应避免观看那些激烈、惊险而易引起情绪激动的电视。老年人可多看一些相声、歌舞、风光片。文/董飞侠

长,一般以每天2小时左右为宜。如在看电视时因久坐而出现下肢麻木、酸胀、疼痛等情况时,应立即停止继续观看。离开座位,在房间内适当活动一下,使身体各部血液恢复正常。

二是老年人看电视时,最好拿只小凳子搁脚,以此调整血液循环的“位差”。每隔一小时,活动一下腿脚,不要等下肢感到麻木酸胀时才调整体位或站立活动。

三是对于一些患有老年性疾病,尤其是心血管系统疾病的老年人,应避免观看那些激烈、惊险而易引起情绪激动的电视。老年人可多看一些相声、歌舞、风光片。文/董飞侠



看电视也会生病,这不是危言耸听。如果不讲科学,小心成了“电视腿”和“电视眼”的受害者。

——编者

远离“电视眼”

现在的电视节目十分丰富,很多人都是看完这个台,再换另一个台,几个小时坐在电视机前兴高采烈,也不觉得闷。但是,你的眼睛几个小时不休息,可就吃不消了。

这是因为,长时间看着闪烁的电视机荧光屏,眼睛会充血和流泪。如果连续看四五个小时的电视,可能会出现神经疲劳、视力暂时减退的现象。特别是少年儿童,他们的神经系统发育尚不完善,长时间看电视会影响他们的正常发育,最直接的后果是容易造成近视。长时间看电视还会引起维生素A缺乏,使视网膜的感觉功能失调,发生眼干燥症,严重者可能会发生夜盲症。有人把这一系列的眼部症状叫做“电视眼”。

在此提醒经常看电视的人们,不要在漆黑一片的室内看电视,可以在电视机旁安放一个小灯,荧屏周围的光亮增强后,能够有效减少眼睛内的视紫质的消耗。另外,要注意多休息,千万不要长时间盯着电视机,最好每看1个小时,就休息10分钟,这是保护眼睛的关键。当然,注意多吃富含维生素A的食物,能有效地合成视紫质,使眼睛在暗光下看得更清楚,同时还能有效地预防干眼症和夜盲症。

文/宁在兰

“五心”长驻寿自高

——记广东省高州市百岁老人董淑珍

寿星故事

广东省高州市石鼓镇白地村的董淑珍,出生于1903年10月,今年101岁了。除了耳有点聋,老人眼不花、腿不软,生活能自理。她一家五代同堂百余人,子孝孙贤,尽享天伦之乐。

董淑珍自幼家贫,无钱上学,6岁就下田劳作,20岁时与比她大10岁的何福南结婚,生下9个儿子。旧社



董淑珍老人百岁寿辰时与家人的“全家福”。

会她一家人租耕30多亩田,养3头大水牛,一年辛苦到头,还是不得温饱。但艰苦的劳动,却给老人一副硬朗的身板,她一生很少生病,很少吃药,也没打过针。其实,老人长寿的秘诀就是“五心”长驻。

董淑珍像孩子一样,天真活泼,无忧无虑,始终保持着一颗不老的心。她一生喜欢和孩子们玩,八九十岁还和孙子们猜拳行令,讲故事,教孩子们做游戏。而今百岁了,每天都要和孙子们讲村中的和社会上的

新闻给她听,听到好笑的事,老人笑得前俯后仰,活像个老顽童。

舒心 董淑珍善于自我调节,从来不把烦恼放在心里。她在中年时,丈夫和5个儿子先后因病去世。但董淑珍认为,人的生老病死是自然规律,过度悲伤也于事无补,从哀伤中坚强地走了出来。她的孙子何旭秀是一名军人,在训练中因公殉职,被授予“革命烈士”称号。老人开明地说:“为国捐躯,重于泰山。”她认为人的一生总有悲欢离合,心态摆正,生活中就会阳光灿烂。她的儿孙在城市里建了7栋楼房,争着要接老人家去享清福。但董淑珍说农村清静,空气新鲜,还是住在农村好。

欢心 董淑珍为人乐观豁达,心胸开阔。她对人不记仇,不愉快的往事从不往心里挂;但受人好处,必当厚报。老人常说,人生如戏,笑也一天,愁也一天,笑总比愁好。她平时喜欢看武打片,听粤剧,特别喜欢热闹。她九十寿辰和百岁大寿时,上下三村的村民200多人自发组织起来为她祝寿,她的儿孙摆酒20多桌请乡亲们一起热闹,还请来了湛江粤剧团演了3场粤剧。《八仙

祝寿》、《郭子仪祝寿》、《偃佬拜寿》等喜剧,让老人家笑得合不拢嘴。在祝寿时,她和儿孙81人(部分)合照了一张“全家福”,一家和睦相处,爱国守法,被当地群众誉为“高州(市)第一家”。说到这里,董淑珍又是一脸的笑意和满足。

善心 董淑珍一生心地善良,乐于助人。她身体强壮,是种田能手,在壮年时常帮助有困难的农户耕种,从不要分文报酬。对缺耕牛的农户,她借牛给人家犁田,只要求用青草喂饱牛,从不要租借牛的钱。党的十一届三中全会后,她家的生活像芝麻开花节节高。老人的21个孙子孙女,有的当了教师、军官、公务员、工人,更多的是务工经商,在广州、深圳和东莞有了自己的产业。儿孙们每年都给她5000多元生活费,还给她买了很多营养品,高州市政

府也每月发给她100元“敬老费”。董淑珍常常将自己的钱拿出来帮助有困难的邻里,因而受到乡亲们的爱戴。

粗心 在日常生活中,董淑珍常常是“能就将的就就将”,不挑剔,不刁难,不责备,不生疑,不妒忌。老人一生中想得开,放得下,大事不急躁,小事不计较。进入老年后,她更是遵循“难得糊涂”的养生之道,知足感恩地生活,日子过得开开心心。

老人一生勤劳俭朴,不吸烟,不饮酒,以素食为主,喜吃粗粮,最爱吃猪脚煲酸醋、甜酸鱼和“簸箕炊”(用米磨成浆,炊成多层的糕饼),如今每餐吃二碗粥,早睡早起,生活很有规律。孙子对她十分孝敬,在村中居住的儿孙,都都向她请安,在外地的儿孙也经常打电话回来问候。说到这些老人更是感到幸福和快乐。文/邓伟南