

五个长寿秘方 让你多活二十年



通过长期的研究,专家总结了5种长寿秘方,这5个方面对寿命起到不同的作用,每个方面又能不同程度的延长寿命,如果这5个方面都能做到的话,将会为你的寿命增加20多年。

一、每天至少吃一份生蔬菜:延寿2年

意大利的科学家发现,如果每天至少吃一份生蔬菜,就可以延长寿命2年。根据近代医学研究,具有益寿延年功效的10种食品中,排在第一位的是黄豆及黄豆芽,排在第六位的是绿豆和绿豆芽。这是因为豆芽中含有大量的抗酸性物质,可起到很好的防老化功能。可见,所有豆芽中,黄豆芽的营养价值最高。黄豆芽的蛋白质利用率要比黄豆高10%左右,另外,发芽过程中由于酶的作用,更多的钙、磷、铁、锌等矿物质元素被释放出来。人吃豆芽后能减少体内乳酸堆积,消除疲劳。最重要的是,黄豆芽中的叶绿素能分解人体内的亚硝酸胺,进而起到预防直肠癌等多种消化道恶性肿瘤的作用。

另外,绿豆芽具有很高的药用价值,中医认为,绿豆芽性凉味甘,不仅能消暑热、通经脉、解诸毒,还能补肾、利尿、消肿、滋阴壮阳,调五脏、美肌肤、利湿热,适用于湿热郁滞、食少体倦、热病烦渴、大便秘结、小便不利、目赤肿痛、口鼻生疮等患者,还能降血脂和软化血管。

二、每周吃五次坚果:多活近3年

美国洛玛连达大学的科学家对一群长寿人群的生活习惯进行跟踪记录后发现,那些每周吃五次坚果的人能够多活将近3年。每天吃50克左右对心脏健康有益的坚果,比如核桃等。

坚果富含元素硒,它可是癌症的克星。那么吃多少才能拥有一个超人般的肺呢?只需要一天3颗。

三、乐观心态:多活7年

美国耶鲁大学的科学家通过研究发现,与那些终日担心自己身体健康状况恶化的老人相比,乐观对待老龄化过程的老年人能多活7年。

四、每周至少锻炼3次:增寿3年

美国阿拉巴马州大学的科学家发现,如果BMI总是在25~35之间,会使寿命缩短3年。所以如果超重,一定要进行锻炼。研究显示,坐惯了的人,每周至少锻炼三次。身高体重指数这个概念,是由19世纪中期的比利时通才凯特勒最先提出。它的定义为:体质指数(BMI)=体重(kg)/身高m²(m)。专家指出最理想的体重指数是22。

五、交友广泛:延寿7年

澳大利亚的科学家对一群70多岁的老人进行研究后发现,那些交友范围非常广泛的人寿命相应增长,平均增加了7年。

澳大利亚弗林德斯大学的科学家在最新一期《流行病和公共卫生杂志》上报告说,他们从10年前开始,对1500名当时年龄超过70岁的老人进行了跟踪调查。目前的结果表明,与5个以上亲密朋友一直保持接触或电话联系的老人比朋友相对较少的老人死亡率低22%。

(人民)

中医养生箴言

中医养生注重天人合一,形神一体,阴阳调和,气血通畅。人与天地相应,四季养生,当顺应自然,春夏宜养阳,秋冬宜养阴,春季宜捂不宜冻,秋季宜凉不宜暖,夏季宜防暑,长夏宜防湿,冬季宜防寒,冷暖适度防外泄,防止邪伤正气,自能保养正气求长寿。

养生之法虽多,不离精、气、神三条,精乃健康之基,气乃健康之本,神乃健康之魂,精充、气盛、神安,是为生命之要。恬淡虚无,精神愉悦,心胸坦荡,真气内存,自能形与神俱,而尽终天年。

养神先养心,心境宜宁静,心诚意正则心悅神宁,神安则形壮,自能颐养天年。暴怒易伤肝,郁闷则气滞,思过则气结,气滞则血淤,气血淤滞,百病乃生。

养生先养胃,保养脾胃,气血化生,身体赖以强壮,自能养生长命。饮食宜多样,口味宜清淡,食酸以养肝,食辛以养肺,食甘以养脾,食苦以养心,食咸以养肾。饮食有节,不偏食偏嗜,不暴饮暴食,忌肥甘厚味,忌过食生冷,少食辛辣,戒烟限酒,饮食适宜,五脏安康。

养体先养肾,肾为先天之本,内含真阴真阳,故当保养。房事宜适度,精神宜安宁,神安心静而不妄动,清心适欲而青春常驻。气宜充盛,气机宜调畅,过劳则耗气,过逸则气滞,劳逸适度,常动少静,自能气血调畅,远离疾病。

“要得小儿安,三分饥与寒”。小儿为稚阴稚阳之体,阳气偏盛,肾气未充,故宜节制饮食,防止过逸过暖。妇女有经带胎产之特殊,妊娠时期阴常不足,故胎前宜清;产后气血大伤,故产后宜温。经期养生,在于畅情志,调饮食,疏衣着,适寒热,以至月经调和。老年肾气渐衰,体力渐减,事事当量力而行,处处应加以呵护。

要言之,顺应四时,形神两调,保养脾胃,运动肢体,激扬正气,防御外邪。科学养生,求健康平安;和谐处世,获延年益寿。

(北晚)

中医五款茶饮解决冬季咽喉干痛痒

天气干燥很容易发生咽干咽痛,这种疾病不需要多么担心,但是也不能掉以轻心,如果没有及时地治疗,会引发更严重的病症。咽干咽痛,不妨试试药茶,可以有效地治疗咽干咽痛!

1.清咽茶 金银花、杭菊花各15克,桔梗、麦冬、板蓝根、玄参、甘草各10克,加水煎煮取汁,代茶饮。功效:清热解毒,利咽消肿。用于咽喉炎、咽喉肿痛、声音嘶哑。

2.白萝卜汁 白萝卜200克,榨汁,加冰糖,代茶饮。功效:清热利咽,生津止渴。用于热病

咽干口渴。

3.参梅饮 人参3克(切片),乌梅10克,沸水冲泡,加白糖,代茶饮。功效:益气养阴,生津止渴。用于咽干口渴,烦渴欲饮,神疲乏力。

4.玉石饮 玉竹、石斛各15克,沸水冲泡,代茶饮。功效:清热养阴,益胃生津。用于咽干咽痛、声音嘶哑、口干口苦。

5.胖大海瓜子饮 胖大海2枚,生冬瓜子15克,加水煎煮取汁,代茶饮。功效:清咽利喉,消肿通便。用于咽干口渴、咽喉肿痛及便秘。

(新华)

喝梨汁好处多 润肺止咳防干燥

1.梨汁味甘酸而平,有润肺清燥、止咳化痰、养血生肌的作用,因此对喉干、痒、痛、音哑、痰稠等均有良效。
2.梨汁含有80%以上的水分,经常忘了喝水的老年人,喝梨汁可达到补充水分的目的。
3.梨汁富含膳食纤维,是最好的肠胃“清洁工”。饭馆里的饭菜大都以“味”取胜,食物多油腻或辛辣,吃后容易诱发便秘。而饭后喝杯梨汁,能促进胃肠蠕动,使积存在体内的有害物质大量排出,避免便秘。
4.梨含有较多糖类和多种维生素,对肝脏有一定的保护作用,特别适合饮酒人士。

5.梨具有润燥消风的功效,在气候干燥时,人们常感到皮肤瘙痒、鼻干干燥,有时干咳少痰,每天喝一两杯梨汁可缓解干燥。
6.梨能促进食欲,帮助消化,并有利尿通便和解热作用,可用于高热时补充水分和营养。
7.梨有助于肾脏排泄尿酸和预防痛风、风湿病和关节炎。
8.梨具有降低血压、养阴清热的功效,患高血压、心脏病、肝炎、肝硬化的病人,经常喝些梨汁大有益处。
9.吸烟的人喝梨汁,可以减轻香烟中有害物质对咽喉、呼吸道的刺激。

(新浪)

从中医角度看 你是哪儿上了火

脏腑性能失调,精神过度刺激,生活没有规律,也能引起上火。上火可分为外来之火,内生之火。比如感冒时发热,嗓子痛属外生之火。内生之火是七情致火。中医将内火分为心火、肺火、胃火、肝火和肾火几种。

心火:分虚实两种,虚火表现为低热、盗汗、心烦、口干等;实火表现为反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等。

肺火:主要表现为干咳无痰、痰中带血、咽疼音哑、潮热盗汗等。

胃火:分虚实两种,虚火表现为稍微咳嗽、饮食量少、便秘、腹胀、舌红、少苔;实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬。

肝火:表现为头痛、面红目赤、口干咽疼、肋肋疼痛、尿黄便秘、甚至吐血。

肾火:主要表现为头晕眼花、耳鸣耳聩、发脱齿摇、睡眠不安、五心烦热、形体消瘦、腰腿酸痛等。

火可分实火和虚火,实火指阳热亢盛实热证。以肝胆、胃肠实火为多见。症见高热,头痛,目赤,渴喜冷饮,烦躁,腹胀痛,大便秘结,小便黄,舌红苔黄,脉数实,甚或吐血、鼻出血等。

治疗上宜采用苦寒制火、清热解毒、泻实败火的原则和方法。虚火多因内伤劳损所致,如久病精气耗损、劳伤过度,可导致脏腑失调、虚弱而生内热、内热进而化虚火。根据病机不同,一般将虚火进一步分为阴虚火旺和气虚火旺两种病状。阴虚火旺都多表现为全身潮热、夜晚盗汗、形体消瘦、口燥咽干、五心烦热、躁动不安、舌红无苔、脉搏细数。治疗时应以生津养血、滋阴降火为原则。气虚火旺者表现全身燥热、午前为甚、畏寒怕风、喜热怕冷、身倦无力、气短懒言、自汗不已、尿清便溏、脉大无力、舌淡苔薄。治疗时应以补中益气、强肾兴阳、甘温除热为原则。

分析上火虚实,有针对用药非常重要。另外,有些去火的食物也可尝试,但也需对症。比如吃莲子汤去心火,吃猪肝可去肺火,喝绿豆粥去胃火,喝梨水去肝火,吃猪腰去肾火。

(北方)