



随着时间的流逝,衰老是我们无法避免的自然过程。然而,通过适量的运动,可以减缓衰老的速度,保持年轻活力。

有氧运动:保持心肺功能

跑步:跑步是一种全身的有氧运动,能够增强心肺功能,促进新陈代谢。长期坚持跑步,可以有效延缓心肺系统的衰老。

游泳:游泳是一项全身运动,能够锻炼到身体的每一块肌肉。水的浮力对关节和肌肉的冲击力小,适合各个年龄段的人群。

骑自行车:骑自行车是一项低冲击的有氧运动。它能够增强心脏功能,同时锻炼下肢肌肉,提高身体耐力。

力量训练:保持肌肉力量

举重:举重能够增强肌肉力量,促进肌肉生长。通过举重训练,可以保持肌肉的量和质量,延缓肌肉衰老。

俯卧撑:俯卧撑是一项全身性的力量训练运动,能够锻炼到胸肌、三角肌、肱二头肌等肌肉群。

最近,很多人嗓子一直不舒服,感觉有异物感,某一天咳嗽的厉害,忽然就从嗓子里咳出一块“小石头”,硬度不强,用手一捏就能捏碎,还带有腐臭的气味,让人非常的担心,不知道这是什么东西,以为自己患上了奇怪的病,事实上这种“小石头”叫做扁桃体结石。

扁桃体结石多发生于扁桃体上隐窝中,假如平时不注重口腔卫生,食物残渣就会滞留在扁桃体隐窝中,导致扁桃体长期处于阻塞,分泌物引流不畅,这个时候在细菌、唾液等其他因素的综合作用下,就会形成质地坚硬、不易溶解的黄白色颗粒物质,也就是我们所说的“小石头”了。

虽然扁桃体结石只是个小东西,但危害却不小。它可以引起口臭,因为扁桃体结

咳出『小石头』是怎么回事



中含有大量的磺胺类物质和细菌,本身就散发着腐臭的气息,因此会引发口臭。另外,由于扁桃体结石堵塞扁桃体,导致扁桃体肿大,这样就会引起呼吸不畅,尤其是睡觉时,极易引发打鼾等问题。此外喉咙异物感及吞咽困难也是常见危害,所以扁桃体结石虽小,却不能不重视。

扁桃体结石的治疗并不难,一般可以通过外科小手术取出,但我们平日里也要重视预防,首先是吃饭后要记得漱口,这样就可以把残留在扁桃体的食物残渣清理掉,刷牙是不具备这样的效果的,很多人饭后会刷牙,却忽视了漱口,因此这样也会产生扁桃体结石。其实是注意休息,劳逸结合,提高自身抵抗力,这样细菌就不易侵蚀,患上扁桃体结石的概率就会大大减少。最后要减少烟酒的刺激,保护扁桃体。(吴昆)

什么运动能延缓衰老

深蹲:深蹲是一项重要的下肢力量训练运动,能够增强大腿肌肉力量,提高身体的稳定性和灵活性。

柔性训练:保持身体柔韧性

瑜伽:瑜伽是一种结合了体位法和呼吸法的柔性训练,能够提高身体的柔韧性,减少受伤的风险。

拉伸运动:定期进行拉伸运动,可以提高关节的柔韧性,减少运动中的僵硬和疼痛。

平衡性训练:预防跌倒

太极:太极是一种低强度、高柔韧性的运动,能够提高身体的平衡性和协调性,预防跌倒。

单脚站立:单脚站立是一项简单的平衡性训练,可以增强腿部肌肉的平衡能力,提高身体的稳定性。

其他运动:全面提升身体素质

跳绳:跳绳是一项全身性的运动,能够锻炼到心肺功能、肌肉力量和柔韧性。长期坚持跳绳,有

助于延缓衰老。

爬山:爬山是一项有益于心肺功能和肌肉力量的运动。它能够锻炼到身体的多个肌肉群,提高身体素质。

运动过程中的注意事项

适度运动:运动量应根据个人的身体状况和体能水平来确定,避免过度运动造成身体损伤。

持之以恒:定期进行运动,保持运动的连续性和稳定性。只有持之以恒,才能获得运动的效果。

热身和拉伸:运动前后应进行充分的热身和拉伸,以预防运动损伤。

监听身体信号:在运动过程中,应密切关注身体的信号。如出现疼痛、头晕等不适,应立即停止运动,并及时就医。

运动是延缓衰老的秘密武器。通过有氧运动、力量训练、柔性训练和平衡性训练,我们可以保持心肺功能、肌肉力量、身体柔韧性和稳定性,延缓衰老的过程。让我们在运动的路上,不断追求健康和年轻。

(黄娜)



干眼症的疗法

去年,我的一位朋友患上了干眼症,给他的日常生活带来诸多烦恼。据医生讲,干眼症多是由于长时间看电脑、手机,用眼过度所致。经过医生推荐和朋友查资料,他总结出了七步治疗法,有效改善了干眼症。

做眼保健操。每天早、中、晚至少各做1遍眼保健操,每遍大约10分钟。最有效的动作是“刮眼廓”,即从眉心沿着眉毛走向,以一定力度按压眼廓至太阳穴,来回按10-20次。

多眨眼。眨眼是一种保护神经反射动作,可以使泪腺保持湿润。所以在

使用电脑、手机、驾车或者读书时,提醒自己多眨眼。一般5秒钟眨一次眼,每隔1小时要让眼睛休息10分钟。

热敷眼睛。经常用热毛巾敷双眼,同时闭上眼睛。每天1至2次,每次热敷约10-15分钟,或者双手搓热后捂住眼睛1-2分钟。

注重平时体育锻炼。尽可能选择打太极拳、快步走等一些强度不大的体育项目,适当出汗可以使眼泪的分泌增多,有利于恢复泪腺的分泌功能。

多喝水、多吃新鲜水果蔬菜。夏天可以往水里加些菊花,春、秋、冬还可以放些枸杞。多吃护眼的水果、蔬菜,如苹果、草莓、蓝莓、白菜、西红柿、胡萝卜等,少吃消耗身体水分的巧克力、可乐等。

热水泡脚。热水泡脚对足部穴位及经络有刺激渗透作用,然后改善局部血液循环,促进睡眠,从而起到养生保健作用。

保证充足睡眠。尽量不要熬夜,晚上11点前上床睡觉;中午至少睡半小时。睡眠充足可以保护视力并滋润眼球,当闭眼入睡后,劳累已久的眼球睫状肌也可以休息了。

需要提醒患者朋友,每个干眼症患者的病因不同,选择适合自己的治疗方法,才能起到事半功倍的效果。

(郑素静)

半盏春茶



今日偶然一撇,看到同事办公桌上新泡了一杯玫瑰花茶。透明的柱状玻璃杯中,粉嫩的花儿舒展开来,十分娇美。我细细一看,杯中还飘浮着些许块状芡实,好一杯养生花茶!我忽又发现同事的工位上还放置了几个瓶瓶罐罐,其内有陈皮、茉莉花、枸杞、红枣片等。同事见我感兴趣,忙说要给我也来一杯,我架不住同事的热情,迎着春意喝起了新春的第一杯花茶。

事实上,早几年前我也曾买过这些瓶瓶罐罐。都说春天适合喝花茶,我便也随了此兴致。然而每种养生茶,诸如玫瑰花茶、荷叶茶、红枣枸杞茶等等,我虽皆有短暂结缘,终不得长久。我虽是女孩子,反倒更喜爱绿茶、红茶、普洱茶之类。喝此类茶,总能让我有种说不出的适口,觉得茶水水就该是这般两袖清风的模样。

我的老家地处山区,山地丘陵颇多,适应种植茶叶。在我年岁很浅时,我便时常来到我家后山的地里头玩耍,爷爷素爱喝茶,因了喜好,也种了一垄小茶园。每到初春时节,我便常常跟在爷爷屁股后面,看着爷爷左手捧着个簸箕,右手轻轻地掐采一片片茶叶置入左侧的簸箕中。让我印象深刻的片段,莫过于爷爷每次都只采摘最顶端嫩绿的叶片,那时茶叶在我心中便留下了娇贵的印象。

爷爷种植的茶叶,都是自产自销。虽然产量不高,但对于他日常饮茶的用量已是足够。待到茶叶晾晒干了,爷爷便将他平时炒菜用的大锅洗净,用来炒茶叶。爷爷佝偻着背,专心致志地用铁铲翻炒着茶叶,一遍又一遍,持续了很长的时间。

我头一次喝茶,也是在一个春暖花开的时节。春天里,村里的劳动力齐齐下了水田,我捋起裤腿,跟在父母身后,插下一撮撮秧苗。没过多久,我就迎来了父亲的揶揄:“你种的稻苗以后收割的时候可好认了哟!”我瞅了瞅我插的秧苗,只觉得那些略显歪歪扭扭的秧苗,才像是一件艺术品,内心充满了成就感。父亲见我怔愣着,索性便笑着让我去田垄上给他倒杯茶水来喝。我应声,蹑手蹑脚来到田垄旁,捧着热乎乎的茶壶,将绿茶倒入了父亲的陶瓷杯中。随后,见父亲豪迈地仰头,一饮而尽,好一幅酣畅淋漓的画面!我当即心有所动,便也想尝一尝。也是那一天,我头一次品尝到了茶的滋味,清香甘冽,沁人心脾,回味无穷。

待到高中时期,茶水又为我奋斗的三年提供了不竭的动力。班上同学喝茶者众,每次课间铃声一响,从4楼教室俯冲至1楼开水间的身影不断,先到先得,故而打热水的同学常常结成同盟。满满的一大杯热茶,便足已让我与同桌一整个上午都保持精神饱满的状态。平日里,也常与同学分享各自从家中带来的茶叶,互相品茗,互为赞赏,乐此不疲。

今日春意盎然,我照常泡上一杯热茶,茶香馥郁之余,思绪渐起。过去那些与茶有关的回忆涌上心头,伴着茶香丝丝入扣飘入了岁月深处,不绝如缕。幸而有茶,真好!

(钟莎)



喝茶与喝咖啡 哪个更健康

有人喜欢喝茶,觉得喝茶能够使人忙碌的环境中获得一份沉静和自在;有人喜欢喝咖啡,一口咖啡下肚,便能够提神醒脑,保持清醒。

咖啡和茶各有各的好处,且比起各种碳酸饮料来说,也更加健康。那么究竟是喝茶更好,还是喝咖啡更好呢?

▲ 绿茶+咖啡多种疾病风险双双降低

没想到吧,原来咖啡+茶,才是更好的搭配。医学专家分析了咖啡和茶单独或组合饮用与总死亡率和特定原因死亡率的关联后发现,每天喝<1-2杯咖啡+2-4杯茶,可以参与者的全因死亡风险降低22%,心血管疾病死亡风险降低24%,呼吸系统疾病死亡风险降低31%!

茶和咖啡都有咖啡因,这两类含咖啡因的饮料还“附赠”了另一个优势——助力减肥!

有研究显示,血浆中较高的咖啡因浓度,产热反应就会有所增加,消耗的能量更高,能有效降低人体内的脂肪含量,对2型糖尿病的发生有预防作用。具体来说,血浆中咖啡因每增加1个标准差,发生2型糖尿病的风险会降低19-23%。

不仅如此,咖啡和茶组合饮用,比只喝其中一种降低中风和痴呆疾病风险的效果更好。

需要注意:虽然喝茶和咖啡的好

处这么多,很多人也天天喝,但是没有喝对!

▲ 喝太多茶和咖啡

有人在日常生活中,完全把茶和咖啡当水喝。然而,任何事情都是过犹不及。对于成年人来说,泡茶喝茶时不宜过浓,茶叶每天冲泡不超过12克,分3-4次冲泡。喝太浓的茶可能会增加胃病甚至胃癌风险;浓茶还含有较高的氟,喝多了有可能诱发结石。

而咖啡的饮用量在3-5杯,即每天摄入不超过400毫克咖啡因。如果有些人对咖啡因较敏感,喝茶或咖啡后容易心慌、心跳加快,就要少喝。

▲ 喝太烫的茶或咖啡

喝温度过高的茶或咖啡,可能会灼伤食道黏膜,增加食管癌、胃癌的风险。食管的表面覆盖着娇嫩的黏膜,食物的温度对它有很大影响:10℃-40℃最合适;50℃-60℃勉强能耐受;65℃以上,会造成烫伤。不要觉得65℃温度很高,刚泡好的茶或咖啡,很容易就超过这个温度了。

▲ 不宜空腹喝茶或咖啡

茶叶中,尤其是绿茶,茶多酚、咖啡碱等含量很高,如果空腹饮用,部分活性物质会与胃中的蛋白结合,对胃形成刺激,容易伤胃,也更容易出

现心慌、头晕等现象。

空腹喝咖啡可以刺激交感神经,缓解疲劳,但食欲会下降,会引起胃部不适、胃炎,会增加胃肠道的负担,影响胃的消化和吸收。长期空腹喝咖啡还会导致恶心、腹胀等情况。

▲ 正在服药时不宜喝咖啡和茶

服用感冒药、安眠药、维生素、甲状腺激素药物等药物的同时,都不建议喝含咖啡和茶相关的饮品,因为其中的咖啡因和鞣酸成分,可能干扰药物代谢并相互作用,发生不良反应。

▲ 几类茶和咖啡不建议多喝

如今市面上的各种茶类、咖啡类饮品层出不穷,什么蜜桃绿茶、椰奶拿铁等等,这些看似是茶和咖啡的饮品,却不适宜多喝。“加了料”的茶或咖啡,要么奶过多,要么糖过多,有的甚至还会添加一些食用香精等,喝的是情趣,却未必健康,因此不建议多喝。

喝咖啡建议尽量少加或不加糖、奶、咖啡伴侣;喝茶建议喝纯茶,不要额外添加蜂蜜等进行调味。

(李瑶)



俗话说:清明断雪,谷雨断霜。过了清明,时令就进入暮春,即春夏之交了。而暮春时节,气温逐渐上升,阳气随之爬升,此时肝气旺盛,脾胃较虚弱,所以应注重胃肠功能的保护,胃肠调养宜“五低三补”。

■ 饮食宜“五低”

暮春时节,气温日渐升高,此时饮食应以清淡为主,在适当进食蛋白质食物及蔬果之外,可饮用绿豆汤、酸梅汤以及绿茶,以防体内积热。更不宜进食羊肉、狗肉及花椒、辣椒等辛热之品,否则会邪热化火,诱发疮疥、痈肿等。

暮春饮食,宜注意低盐、低脂、低糖、低胆固醇和低刺激5个方面。低盐就是少食钠盐,因为钠盐食用太多会诱发高血压病;低脂也就是少食油脂,油脂每天摄入量不超过膳食总量的30%;低糖也就是少吃游离糖,食糖过量也会影响人体的健康;低胆固醇是少吃含胆固醇高的动物食品,因为胆固醇过高会导致动脉硬化和心脏及脑血管等多种疾病,每天肉类食品不要超过300克;低刺激即少吃辛辣食物。

同时,少吃燥热物。暮春时节,应选择吃些低脂肪、高维生素、高矿物质的食物,比如新鲜蔬菜,包括芥菜、菠菜、马兰头、香椿、蒲公英等,这些蔬菜可起到清热解暑、凉血明目、通利二便、醒脾开胃的作用。春夏季节,要少食酸性食物和辛辣刺激的食物,否则会使肝火更旺,伤及脾胃。

■ 食疗宜三补

食补。春季养生“当需食补”,但必须选择平补、清补的饮食,以免适得

其反。中老年人有早衰现象者,或患有各种慢性病而体形瘦弱者;腰酸腿软、脸色萎黄、精神萎靡者;受凉易反复感冒者;在春天有哮喘发作史者,均可利用春天这个季节,根据个人体质及病情,选择适当的食补法,以求防病治病。

药补。针对人体已明显出现气、血、阴、阳方面的不足,依靠食补已不能纠正其亏损时,应在食补条件下添加药补。需要提醒的是,药补需要在中医指导下,根据身体条件施以甘平的补药,以平调阴阳、祛病健身。切不可盲目进补,更不宜胡乱按丹方、秘方进补。

神补。春天是精神类疾病患者易发病的季节,一般人也可能出现情绪不稳、多梦、思维活跃难以集中和出现困倦乏力、精神不振等“春困”症。尤其年老体弱多病者,春季常多愁善感、烦躁不安,人应顺应阳气生发,万物外向生长的特点,晚睡早起,散步于庭院之中,神气豁达从容,保持愉悦之情,切忌感情抑郁,以逆生理,神补全靠个人自我调补。(陆明华 陆岩)



暮春『五低三补』调胃肠