

■ 顺时养生



谚语有“补冬不如补霜降”的说法,专家提醒,霜降过后,无论是在饮食调养上还是运动养生上都需注意养护好体内的阳气。

霜降过后

养生要养阳

人老如何不“痴呆”

每个人都会变老,要做到人老不“痴呆”,请做好以下几点:

● **养心** 俗话说得好:“哀莫大于心死”“人老心不老”。这充分表明“心”与神态的重要关联。所谓养心就是要保持心平气和,心情舒畅。需要确立不为名利所累、好自为之的豁达人生观。

● **养身** 在生活节奏日趋紧张的今天,必须生活规律,睡眠充足,饮食科学和适当锻炼,以增强体质。要摒弃不良恶习如吸烟、酗酒,以免影响健康。

● **健脑** 老年人应培养多种动脑的活动与爱好,如读书、书法、绘画、下棋等多种活动,多与外界接触,使大脑经常处于活动之中,以增加脑细胞活力。

● **补脑** 老人应适当进补,多吃鲜鱼、豆制品、花生、水果、玉米、胡萝卜等健脑食物,其含有脑必需的卵磷脂、维生素和微量元素,能有效增强和改善记忆力。

● **护牙** 研究人员发现,青年时期缺牙不补,易患早老性痴呆。有力的咀嚼不仅防止大脑老化,还能维护全身健康。

● **早期干预** 早期发现一些蛛丝马迹,如发现家中的老人丢三忘四、多疑多虑、呆滞抑郁、行为怪僻等,就应该想到是否患上了“老年痴呆”。在轻度认识功能障碍这个阶段是临床干预的最好时机。

金慰鄂

晨泻多 注意温肾阳

不少老年朋友到了霜降节气以后容易出现腹泻症状,很多人以为是受凉引起的,但是如果总是在早晨的时候腹泻便要注意是不是肾阳受损了。

南京市中西医结合医院肛肠科专家王元钊副主任中医师介绍说,晨泻又称鸡鸣泻、五更泻,是肛肠科的常见病。中医认为,晨泻多因肾阳不足、命门火

衰、阴寒内盛所致。治宜温肾健脾、固涩止泻。在医院确诊之后的五更泻患者,可在医师指导下选用生姜、大枣等食材煲汤服用,辅助治疗,比如大枣可健脾养胃,诸药合用共奏温肾暖脾、固肠止泻之功效。此外,这类患者在日常生活中,还应注意避免受凉,尤其要注意腰腹部及下肢的保暖。

出汗多 留心耗阳气

重阳节之后,秋高气爽,很多人都喜欢外出运动,常常容易出一身的汗,不少人认为这样有利于健康,但是专家提醒,秋天出汗太多会造成阳气耗损,反而不利健康。

世界健康生活方式促进会联合总会执行主席夏登杰教授指出,秋季经常运动到汗流浹背的生活方式并不可取,因为中医认为秋季主收敛,不宜做过量的运动。此外,秋季属于“阳消

阴长”阶段,如果出汗太多容易伤阳,一旦阳气耗损,就会导致体内湿邪过重,引发疾病。

夏登杰教授建议人们这个时节锻炼的时候,不宜选择运动量很大、出汗较多的锻炼项目,而应选择一些相对平缓的项目,如慢跑、散步、打太极拳、漫步登山等,这样既可以达到锻炼身体的效果,又不至于损耗阳气。

杨璞 侯晓云

走“螃蟹步”防腰腿酸痛

最近,一种被称为“螃蟹步”的运动方式,在一些国家流行起来。所谓的“螃蟹步”,就是像螃蟹那样横着走,这种方法可以有效缓解老年人腰腿疼痛的症状。

在人体大腿内侧有一处肌肉群,如果这个肌肉群的机能出现衰退,就会引起腿部的各种问题。加之很多老年人走路姿势不正确,膝盖向外,腿分得很开,久而久之,就会引发由于腿部关节受力不均而导致的各种疼痛,但正常的走姿却很难锻炼到这个肌肉群。相比之下,模仿螃蟹横着身子走,则可以使这一肌肉群不断拉伸和收缩。坚持锻炼,可以有效缓解腿部及关节酸痛的症状。同时,老年人在横跨步时,还可借助扭动腰部舒展背部肌肉,缓解背痛。

朱本浩

■ 健身坊

美臀小体操

试想想,本来纤瘦的身段,如果配上了一个大号的臀部,对整体形象的破坏,不言而喻。你或许会说,日常生活这么忙碌,哪里还有时间照顾到臀部?其实,只要你多注意日常生活中的细节,就可以在生活中,一边处理日常事务,一边轻轻松松地收紧臀部肌肉,可谓省时又收效。

刷牙漱口时

- 1、刷牙时,两脚并拢,肩部挺起,臀部用力收紧。
- 2、漱口时,臀部放松。重复1、2动作,可使臀部及大腿的线条更动人。

沐浴松弛时

沐浴时,心情得到舒缓,更是臀部健美的好时机,因为身体得到暖和,血液循环更好,容易解除肌肉酸痛,更可消除身体的浮肿。

- 1、放一池温水,坐在浴缸中,将双腿伸直。
- 2、将一条腿屈起,用力将身体向前俯,维持约10秒,双腿轮流重

复动作,能收紧腿部及臀部的肌肉。

要令臀部变得更纤巧,除了以上2种不需额外腾出时间来做的办法外,以下一些动作,也是只需每天花少许时间就可达到效果的。

站立式

- 1、双腿紧贴站立,双手按墙而立。
- 2、将一只脚向后拉,持续5秒后将脚放回原位,另一只脚重复动作。左右脚各做20次。

仰卧式

- 1、双脚微屈平躺地上,双手平放在两侧。
- 2、利用腰力引体上升,维持约5秒后,将身体平放在地上,重复动作15次。

俯伏式

- 1、手脚伸直伏在地上。
- 2、利用腰力向上拉高身体,维持约3秒。将动作重复做10次。

谢芸芸



科学压腿不伤膝盖

闲暇之余,经常出去走一走、跑一跑,坚持运动可以强健身体,但如果运动后再压压腿、抻抻胳膊,还能起到意想不到的效果。一项研究发现,伸展运动可以拉伸肌肉、活动关节、延缓衰老。

压腿时,可以找个栏杆或者台阶,先把左腿搭在上面,勾起脚尖,两手扶在左腿膝盖上,上身前屈,向前、向下做压腿的动作,然后换腿练习。需要提醒的是,栏杆或台阶不要太高,腿抬起后别超过

髌关节,两腿之间的角度约为45度最安全,因为这个角度使髌关节在自然的生理状态,不会摔倒和对关节造成损伤。抻胳膊也很简单,就是两手相握,用力向前或向上拉,可以想象前方有一个物体,两手尽力去触碰。

做拉伸运动,要遵循一个原则,出现明显的酸胀感时就要停止,关节不好的人更要小心。如果是静止动作,两三分钟就要换腿,一次做10-15分钟即可。 胡万里

治好癫痫病——幸福几代人!

全国癫痫病康复工程指定首选药品,药到验收付款 零风险购药

疗效胜于雄辩

癫痫俗称:羊角风、羊癫风,是大脑神经元反复超同步放电所引起的发作性、突发性、反复性、短暂性神经细胞障碍,具有遗传性。临床表现症状各异,最常见的是全身强直阵挛发作,突然意识丧失,跌倒在地,常致外伤,并见眼球上窜,口吐白沫,呼吸暂停,四肢抽搐僵硬,持续1-2分钟后停止,醒后对整个过程无回忆,但常自觉肌肉酸痛,头痛,困倦,疲乏。

全国癫痫病患者约800万之多,每年有40万新发病人,儿童和青少年仍是高发人群。40%的患者从未进行过治疗,30%的患者接受的是不正规治疗,如何有效的治愈癫痫病?是目前医学界的一道重大难题。北京医学生理科学院与**国际脑神经干细胞研究所**,**中国医学生命研究院**的专家组强强联手,针对目前西药副作用大,需长期服药,反复发作,手术无法根治的弊端等特点,根据不同的病因病理,运用世界先进的高新微渗透技术和抗复发因子,历经20余年耗资1.2亿,从几十种名贵中药和矿物质、生物中提炼出治疗癫痫病的神奇绿色纯中药**“本草癫痫王”**。经全国四十万例患者的临床验证,该药能有效提高人体免疫力,快速修复变异脑细胞,调控大脑神经元,促进脑基因再生,从根本上阻止癫痫波的发放,无遗传等特点。对治疗各种癫痫病,无论病

史长短,病情轻重,均能在3-4疗程康复,具有疗程短,见效快,无副作用,愈后不复发的特点,被国际国内专家推荐为癫痫病康复工程指定用药。

典型病例:刘文东,29,四川达州人,患者自13岁时开始出现抽搐,双目发直,口吐白沫,嘴角流涎,四肢僵硬等。跑遍全国大小医院,一直用药有效,停药复发。家人为此伤透脑筋,2007年一次偶然机会在《健康报》上看到“本草癫痫王”治愈癫痫病的报道,抱着试一试的心态,咨询订购了一疗程的**“本草癫痫王”**,服用20天后,奇迹出现症状发作较前明显减少,继续2疗程,病愈,随访5年未见复发。

温馨提示:为了响应十八大的召开,由政府出资补贴“救助全国癫痫病康复工程”已全面启动,活动期间药费优惠30%,一次购2疗程送1疗程。

郑重承诺:服药10-15天无效全额退款,3-4疗程康复,10年内复发免费治疗。

咨询热线: **010-56265220 56265221**
 联系人:杨峰(主任)
 地址:北京医学生理科学院
 网址: www.zgdxkw120.com