

用好习惯来对抗衰老



想长寿 多吃裙带菜

裙带菜又称“海藻之王”，“美容菜”“长寿菜”“防癌菜”“保健菜”，是一种碱性食品。裙带菜在我国宋代的《本草》上称菜蓴，这种海藻的叶片作羽状裂，也很像裙带，故取其名。

裙带菜含有多量的碘和钙，其蛋白质和铁的含量比海带还要多。此外，还含有维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C，叶酸，镁，钠和多种氨基酸及褐藻胶、食物纤维等，有减肥、美容、排毒、防癌的神奇作用，还能够降低血压和增强血管组织的作用。

经常食用裙带菜能保健身体，在较为发达日本和韩国特别普及。日本人称裙带菜为“长寿菜”，成人每天要食用5克裙带菜，也许这就是日本人长寿的原因。韩国妇女在怀孕和哺乳期间，更是常喝裙带菜汤来补充人体需要的各种营养，使胎儿健康聪明。而我们中国人对裙带菜的营养价值和保健价值还没有充分的认识，故食用的人很少。

裙带菜吃法很多，可与豆腐、鱼、蘑菇、鸡蛋、蔬菜同炒同煮，亦可作汤、凉拌，其味鲜美，口感滑爽。

魏咏柏

虽然衰老不可避免，但我们却可以延缓老化的速度，更重要的是要保持年轻的心态。想要延缓衰老，其实很简单，先从科学的生活方式开始：

1、经常锻炼

一项针对体力活动与老化关系的临床试验指出，随着年龄的增长，人身体的灵活性会慢慢丧失，而运动是防止人体灵活性丧失的最佳方法之一。首先，锻炼能增加骨量，减少髌骨骨折或其他身体疾病。另外，锻炼能强化心脏。当我们锻炼时，心率会增加，这样体内会有更多的氧气参与循环。锻炼还能增加血液流动，有益大脑健康，有助于减轻人的沮丧情绪。

2、充足睡眠

早有研究发现睡眠不足会引起认知问题。近期的研究也发现，睡眠不足会加速皮肤衰老。研究者发现，睡眠不好会出现更多皱纹，引起皮肤色素不均，降低皮肤弹性。当皮肤遭遇外界压力后，如日晒及环境毒素，睡眠好的人有较强的恢复力。每人所需的睡眠时长与年龄有关。大部分专家建议，成人每晚需保证7-8小时的睡眠时间。

3、保持乐观生活态度

一项近期研究发现，能正确看待衰老的人更加活跃、合群，容易成功。乐观的人平均寿命会长7.5年。专家建议，我们应保持乐观的生活态度，让自己的生活充满爱，笑声及同情心，经常帮助他人，对事及对自己不要太苛刻。把衰老看作是种经历，享受这一刻，不断学习，尝试新事物。

4、保持良好的饮食习惯

日本人长寿的几率更大，很多人都能活到100岁，很多专家认为这与日本人的饮食有关。正确的饮食习惯有助于身体健康，例如绿茶，每天喝几杯绿茶，可降低26%的死亡率。另有研究发现，每天吃坚果能够延长寿命。良好的饮食能降低慢性病风险，如癌症、糖尿病及心脏病。

5、和谐的夫妻生活

研究显示，夫妻生活规律，至少能让人看起来年轻7岁，让身体更健康。研究发现，有夫妻生活的人血压相对低。夫妻生活也能增加免疫系统，可将男性患心脏病的风险降低一半。性生活中释放的内啡肽能让人放松，帮助睡眠。

万旭莹

■学点中医

刮痧调理神经性皮炎

皮肤瘙痒是顽症，有些人到处求医却得不到理想效果。引起皮肤瘙痒的原因有很多，今天给大家介绍的是神经性皮炎。

神经性皮炎患者的瘙痒症状，常常在紧张、焦虑、劳累等因素下发作。患者在发病之前，往往有过精神压力较大的病史。也就是说，情绪因素的影响比较大。当代人生活和工作的压力较大，节奏较快，所以患上这种疾病的人，越来越多。

面对这种情况，我们该如何调理？除了从医院开一些止痒、抗过敏的药物之外，我们可以采

取一个非常简易但有效的方式来调理，即在脊柱两旁刮痧。

从中医角度来说，神经性皮炎的产生是情绪长期不稳定条件下，脏腑失调的一种表现。脏腑失调，就要调理脏腑。在脊柱两侧，分布着很多脏腑的俞穴。刺激俞穴，是调理脏腑的有效手段。而且，从现代医学角度研究，人们发现，在脊柱两旁刮痧可以迅速形成反射，对大脑皮层进行功能调节，让人倍感轻松和愉悦，缓解紧张焦虑的情绪。

长沙市按摩医院 杨秀发



预防慢性支气管炎 选灵芝

冬天，像是慢性支气管炎的温床，不少慢性支气管炎患者一到冬天，便会着魔，咳嗽不止，呼吸不畅，要多难受有多难受。

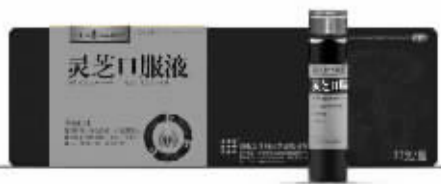
慢性支气管炎是一种常见病、多发病，冬季易复发。致病原因多是由于吸烟、受凉、伤风、吸入粉尘、机体过敏、气候变化、大气污染等刺激，使气管和支气管黏膜不断受到刺激而逐渐增厚、狭窄，支气管黏膜的黏液腺增加，产生大量黏液，过多的黏液阻塞于呼吸道，成为细菌繁殖的温床，极易引起感染。

中医认为，慢性支气管炎、支气管黏膜周围组织的慢性炎症性疾病，其发病机制复杂，与感染因素、环境因素、免疫功能障碍等有关，其中细菌感染、大气污染是外邪，免疫功能障碍则反映正气虚衰，因而治疗则应扶正祛邪。而灵芝具有扶正祛邪之功效，扶正即灵芝能增强机体的免疫功能，提高人体抵抗细菌、病毒感染的能力；驱邪即灵芝能保护气管，减轻吸入烟雾引起的慢性炎症。所以说，服用灵芝，可以扶正固本，缓解慢性支气管炎患者的症状，有效提高慢性支气管炎患者的免疫力。灵芝通过增加机体的免疫功能，减轻一些诱因引起的气管炎、支气管炎的慢性炎症，并能够有效缓解慢性支气管炎患者的症状，减少发作，直至痊愈。

此外，早在2000多年前的汉代，古人就发现了野生灵芝对痲病、百日咳等疾病均具有良好的疗效。古代医书典籍记载野生灵芝具有“治虚劳气短，胸肋痲伤，久咳不愈诸症”。对咳、喘、痰3种症状均有效果，一般在服用后2周左右感觉胸部舒畅、咳喘减轻。而今，据相关临床实验报告统计的数据显示，灵芝有显著的镇咳祛痰及平喘作用，对于缓解此种疾病的咳、痰、喘症状及防止喘息发作有着显著效果。其免疫促进作用，可防治反复的感冒，从而减少慢性支气管炎的复发。

天下无癌，正清爱心公益行

正清集团百万灵芝口服液助力肿瘤患者大型公益活动全面启动



- 全国征集1000名肿瘤患者
- 各类肿瘤患者提供身份证明与肿瘤诊断书后均可参与活动
- 每位患者赠送总价值1396元的灵芝口服液2盒

报名获赠方法：

将患者身份证及县级以上医院开具的诊断证明（病历、化验单）拍照或扫描后，直接发至邮箱1330880733@qq.com并留下您的联系电话及详细的邮寄地址即可。报名成功后，工作人员将与您联系。

公益垂询热线：0731-88824059
13203136126



了解产品详情请关注微信公众账号