

百岁刘奶奶的快乐养生经

今年103岁的刘焯昌老人是重庆江津人。老奶奶不仅弹得一手好琴,而且还会反手拉筋,身子柔软如小孩。

反手拉筋身体健康,眼前的刘奶奶身材瘦小,但很精神,皮肤也很白净,脸上没有老年斑。刘奶奶每天早上6点钟准时起床,洗漱干净后,就开始站在窗前锻炼。她先是扭转腰部,接着前一后一的摆动双手,然后再按顺时针和逆时针方向双手轮圈。预热10分钟后,刘奶奶慢慢把右手反转,然后扭身贴向自己的后颈窝,身子依然保持直立,没有因为手的反转而出现弯曲。

刘奶奶说:“长期拉筋可以口除身上的病痛,达到强身健体的效果。做的时候应该循序渐进,量力而行,不能盲目地去锻炼。我50岁开始做拉筋锻炼,一天从一个动作开始练,慢慢地几十年下来,

才可以使身体和手柔软,进而达到锻炼目的。”

弹琴看报心情好。刘奶奶退休前是一名老师,多年的工作,养成了爱读书看报的习惯。她家书柜里堆放着上百种报纸杂志,有的甚至已经泛黄老旧。刘奶奶说:“我喜欢看报,家里每年都会订。”通常,刘奶奶会一边听音乐,一边看报。她走到屋角掀开电子琴上盖着的布,微笑着说:“为了欢迎你们的到来,我弹一曲《梅花三弄》。”说完,她双手轻快灵活在键盘上跳跃着,优美动听的歌曲如流水般淌出来。

刘奶奶说:“每天弹弹琴,再加上看报陶冶情操,能够使人心情愉快,预防大脑衰老,提高记忆力,对身体有益。”

每天一日三餐,刘奶奶都是自己动手做饭、定时开餐。由于牙齿不好,她把饭煮得很烂,她最爱

把鸡蛋、瘦肉、豆腐,还有当季的蔬菜,比如丝瓜、西红柿、冬瓜、南瓜等与饭放在一起煮。

而早餐,刘奶奶喜欢熬煮莲子粥,将莲子、粳米、红枣洗净后,放进高压锅里熬煮。刘奶奶介绍说:“莲子性平、味甘、补脾益肾;红枣性平、味甘,可补益脾胃;粳米中含有丰富的蛋白质,所含人体必需的氨基酸也比较全面,还含有脂肪、钙磷、铁及B族维生素等多种营养成分。”

这几味食材组合在一起,能够清热、安神、强心,经常吃,对身体有好处。”这一道普通的组合粥,今天换成咸的,明天又放些白糖,刘奶奶吃了几十年,都没有觉得腻过。

刘奶奶的生活虽然平淡,但养生质量却很高。所以,才让她健康长寿,越活越精神。

摘自《中国妇女日报》

暴饮暴食如何形成

压力、情绪和情感也会影响进食量。现代食品往往存在过度加工的问题,高碳水化合物、高脂肪以及高热量。如果无限制地接触这些食物,有可能促进过度完成行为,诱发某种习惯,以提高满足机体享乐所需的食物刺激水平,类似于药物滥用。

专家解释,可口的食物和药物都对大脑产生类似的刺激。当摄入这些东西时,会对大脑奖励回路产生强大的强化作用,引发多巴胺的释放,使人成瘾。但食物和食物在引起多巴胺释放过程中,存在差异。可卡因等药物可直接、快速刺激多巴胺的产生;而食物却间接起作用,除了从味蕾到大脑的一些神经输入,主要通过食物消化和吸收过程中产生的其他信号进行后期传播。

除此之外,食物线索也会影

响我们的进食动机和饮食习惯。大量暴露于周围环境中的食物线索是人们过度饮食的主要因素之一。

不同人群对于食物的反应存在差异。比如,女性食物成瘾的可能性是男性的两倍。青春期的激励反应和不成熟冲动相结合,会导致冲动增加和寻求食物带来的奖励行为增加。儿童易受食物影响,倾向于高能量食物或高脂肪可口食物。与药物成瘾类似,儿童时受到压力(比如虐待,或者父母对儿童的饮食限制),或者酗酒等家族史,会增加在以后的生活中饮食失调、暴饮暴食和肥胖的风险。

专家表示,人们可以通过主动自我调节,降低对食物的渴望以及暴饮暴食行为,主要以调节注意力为主。

摘自健康网

你在运动金字塔第几层

大家对“膳食宝塔”并不陌生,它将我们日常饮食的数量、种类按金字塔的形状排列。可你知道吗?运动其实也有个金字塔。

第一层塔底,主要由日常活动组成。比如,走路、爬楼梯、家务劳动及遛狗等。有些人觉得专门抽出一段时间锻炼很累,那就要好好利用日常活动了。记住一句话:坐比睡好,站比坐好,走比站好。建议每天步行至少6000步~1万步。

第二层是低强度有氧运动和娱乐运动,以每周3~5次为宜。有氧运

动可提高心血管健康和心肺功能。运动强度应根据年龄、性别和体质等因素量力而行,循序渐进。

第三层是力量训练与灵活性活动各占一半。每周保证2~3次。力量训练可增强肌肉力量,提高骨密度,防止意外受伤。灵活性活动可缓解肌肉紧张,提高身体柔韧性和协调灵活性。

第四层是金字塔的塔尖是静态活动。比如,看电视、上网和久坐等,这部分的比例应当最小化。摘自39健康网

天长市融媒体中心宣

中/国/传/统/二/十//四/节/气



小满小麦粒渐满,收割还需十多天。

收前十天停浇水,防治麦蚜和黄疸。



小满
传统节气

避免头发变白小诀窍

有人说白发是人生历练的象征。话虽这么说,如果年纪轻轻就出现一头白发,无论是个人形象还是心理状态,都会有不良影响。

如何避免头发变白?

1、保持睡眠充足每天必须保证至少六个小时的睡眠。若果经常加班加点,身体得不到很好的休息,头发也会出现一系列情况。如头发发黄、干燥不柔顺,没有亮泽感。

2、保持良好心情心情取决于自身,不要大事小事太过于挑剔在意。每天处于心情烦躁,

环境恶劣的地方必定会影响心情,心情不好伤急五脏,五脏不能很好地供运作的话,最先出毛病的就是头发。所以保持良好的心情对身体很有帮助的。

3、生命在于运动运动时,身体的个个器官都在活动,血液流动在身体的每个细胞都激活了,头发就能乌黑亮泽了。

4、护好肾头发是肾的根源,肾气不足会直接引发白发的发生。平时可以多吃一些补肾的食物,如黄豆加黑豆、芝麻、枸杞等。

摘自人民网

让孩子吃药不受罪

用牛奶服用一些治疗腹泻的药物,可以大大提高儿童的顺应性。

家里有小孩的家长都知道孩子一旦腹泻,就可以用妈咪爱,殊不知妈咪爱其实是可以温牛奶冲服的。对于儿童或者吞咽困难者,服用时还可以打开胶囊,将药粉加入少量温热的牛奶中混合后服用。

小朋友抗拒吃药的原因,主要还是因为药太

苦或气味不佳。如果明确小朋友没有糖尿病的情况下,可以将一些颗粒剂溶于热水加一点冰糖给孩子服用。

目前协助宝宝吃药的小工具有很多,包括:药匙、滴管等,都是给孩子喂药时的好帮手。

儿童用药,应先选择适宜的剂型,更容易让孩子接受。例如糖浆、果味型片剂、颗粒剂、口服液等。摘自新华网

小满不下,黄梅偏少;小满无雨,芒种无水;小满不满,麦有一险。

【小满动三车忙得不知他】

小满是夏季的第二个节气
小满——其含义是夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满但还未成熟
只是小满还未大满
每年5月20日到22日之间视太阳到达黄经60°时为小满