

日常做好这些事情,提前“预定”长寿

健康长寿是历代人们不变的愿望,探究衰老之奥秘,注重养生之道,寻觅延年益寿之良药,是人类经久不衰的课题之一。谁不想长命百岁,颐养天年?大家都想长寿,但真正能做到的却不多。广州中医药大学保健科主任医师陈瑞芳称,其实,拥有良好的生活、饮食习惯,多进行体育锻炼,保持乐观积极的态度,就是长寿的秘诀。

陈瑞芳介绍,自古以来,我们对长寿都有很强烈的欲望,古代皇帝甚至派人去寻找长生不老秘诀、苦练炼丹术。随着生活水平的提高以及社会医疗科技的不断发展,为人类的健康长寿提供了物质保障。现在的人也非常重视养生,希望可以拥有健康的身体及好的生活质量。除了家族遗传的长寿基因,最重要的是要养成良好的生活习惯。

乐观开朗的心态

良好的心态能促进身体年轻化。陈瑞芳提醒,坏情绪会使机体气血不顺,容易引发心脑血管疾病,所以面对压力和不顺,不要有易怒、烦躁、苦闷等不良情绪,要学会自我调节,让自己心情愉悦、开朗。笑一笑,方能十年少,生活中常常保持乐观开朗的态度,面对压力才不会过于苦恼、烦躁等。

此外,性格乐观、心态平和、富有爱心和耐心的老人们,具有良好的心理和精神境界,心理上自然容易保持平衡,有益于延年益寿。

让运动成为“朋友”

陈瑞芳指出,长期运动对人体健康有益。比如每天坚持

运动,可以增强身体素质,可以减少疾病发生的几率。运动会加速血液循环,通过出汗让体内毒素排出来同时还可以提高心肌功能,延长寿命。

她建议,在运动方式上,选择自己喜欢的运动更有助于持之以恒,爬山、快步走、游泳、球类运动都是不错的选择。在制订运动目标时,应切合实际,不要急功近利。

良好的家庭关系

根据调查,夫妻会比单身的人更长寿,相亲相爱的夫妻比关系紧张的夫妻更长寿。两个人在一起,生活压力会比较小,内心也没有那么忐忑。陈瑞芳称,医学研究数据显示,适度的夫妻生活可以促进血液循环,缓解压力,有助于人体组织的修复。也有研究发现,每周有两次夫妻生活的男性早逝的风险会降低50%。

培养兴趣、多交朋友

常做自己感兴趣的事情,可以刺激人体多巴胺的分泌,促进心理正向发展,给人幸福感。陈瑞芳建议,多交朋友,良好的关系有助于缓解压力,减少孤独感。比如和朋友聊天、下棋等,都是增进幸福感的做法,让人心情愉悦,可降低患老年痴呆的风险。

保持良好的睡眠

人类一生中有三分之一的时间是睡眠状态。充足的睡眠有助于提高身体免疫力,调节身体机能,促进各个器官的自我修复和更新,帮助缓解疲劳,让人更有精神,更健康。所以,长期保持



良好的睡眠可以延长寿命。

自测自查 你的睡眠质量合格吗

当代社会生活压力大,许多人的睡眠都会出现各种各样的问题。想要知道自己的睡眠质量是否合格,下面几个方法可以帮你自测一下。

- 1.能在30分钟内入睡:在晚上应该睡觉的时间,如果躺半小时还无法入睡,说明你生理和心理还没做好睡觉的准备,也可能因为你在睡前做了一些刺激性太强的活动。
- 2.每晚醒来5分钟以上不超过1次:如果你夜里醒来几次,都是翻个身又睡过去了,不代表有问题。如果是65岁以上的老年人,每晚醒来2次也属正常现象。

3.醒后在20分钟内能重新入睡:醒来后10~15分钟,一般身体还保持放松状态,更容易重新入睡。一旦过了这个时间点,身体就会触发一系列反应,让你越来越清醒。

4.在床上有85%的时间在睡觉:尽量不要把卧室用作他途,尤其要少看电视、玩手机或是做任何与工作相关的事。

温馨提示 健康的饮食习惯

三餐规律。按时定量进餐。饮食有节、食量得当,不过饥过饱,每餐七八分饱,忌狼吞虎咽、暴饮暴食。不挑食、不偏食,饮食宜以少盐、少糖、少脂肪的清淡食物为主。

饮食清淡。有些老年人口重,殊不知盐吃多了会给心脏、

肾脏增加负担,易引起血压增高。为了健康老年人一般每天吃盐应以6至8克为宜。

合理搭配。老人的饮食要精心调制、烹调,各种食物有粗有细,荤素搭配,饮食柔软易消化吸收。

营养均衡。膳食热能不高,有充足的优质蛋白质,动物脂肪少,无机盐、微量元素(包括维生素)充裕,就能满足人体需要。

吃够蔬菜。蔬菜可提供膳食纤维、各种维生素和矿物质,还有有益健康的抗氧化成分,能延缓人体衰老,所以每天尽量吃到1斤蔬菜,比如菌类和绿叶菜一定要吃。

水果限量。水果由于糖分太高,建议每天200g就够了,相当于一个中等大小的苹果。

养生周刊

老年人养生有四“不如”

现在人们的生活越来越富足了,很多老年人都掌握了养生知识,其实养生也是一种学问,老年人养生要注重小细节,应该避免一些常见的养生误区。

那么老年人应该怎样正确养生呢?有哪些四不如?

一、跑步不如走路

我们知道经常运动有利于身体健康,可以达到长寿的目的,能够预防多种疾病。但是老年人应该量力而行,不能盲目地进行跑步。跑步是一种剧烈运动,在跑步的时候会导致人体消耗大量的体力,会出现呼吸短促以及人体缺氧等不适症状。特别是老年人本身就很容易患高血压以及心脏病等慢性疾病。如果他们跑步的话,就更容易导致脑出血以及心肌梗塞等意外风险出现。所以对于老年人来说,最佳的运动方式是散步。在平时可以到空气新鲜的地方进行散步,散步时可以扭腰拍肩膀之类的活动。

二、听不如唱

很多人都有听音乐的好习惯。老年人经常听一些自己喜欢的小曲,但是最好的方式是开口唱出来。经常高声歌唱不但增强肺活量,而且能够改善心肺功能,可以提高记忆力,能够增强思维能力。经常唱歌还可以缓解老年人焦躁不安和压抑等负面情绪,可以让老年人的生活变得更加快乐,而且能够充实老年人的生活。

三、药补不如食补

人们的生活水平提高了,很多老年人都会讲究养生保健。但是很多老年人却走入了养生保健的误区,会经常吃各种大补的中药,比如人参和阿胶之类的补品。其实我们知道是药就有三分毒,虽然中药的副作用比较小,但是也存在着一一定的副作用。而且中药也应该对症治疗,如果药不对症或者过量用药,不仅起不

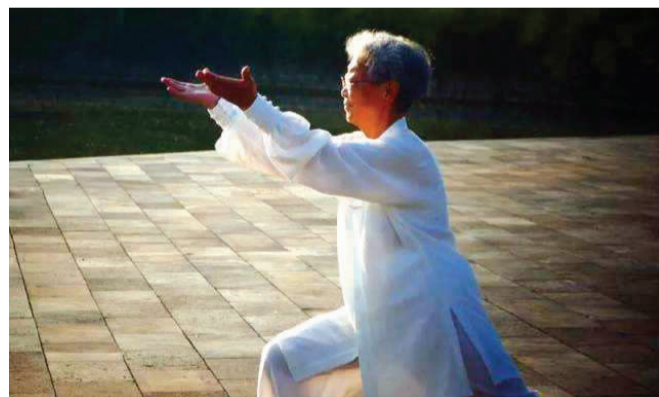
到养生保健的作用,反而还会对身体产生一些危害。所以老年人在平时可以通过食疗的方法来调理自己的身体,应该保持营养搭配均衡,要多吃新鲜的蔬菜水果,而且还要补充蛋白质以及身体所需要的各种维生素。

四、多吃不如好睡

多吃不如好睡的意思,也就是说吃得再好也不如有充足的睡眠这种养生保健效果好。因为老年人随着年龄的增长,睡眠质量和睡眠时间都会下降,所以应该采取有效措施来促进睡眠。在平时应该保证八小时的睡眠时间,但是不能够超过十小时的睡眠时间,每天22点就应该准备睡觉,在睡前一小时可以喝一杯热牛奶,能够促进睡眠。

虽然老年人注重养生保健是一件好事情,但是千万别走入了养生保健的误区,应该多掌握正确的养生保健知识,这样才能够给身体健康带来好处,就可以达到长寿的目的。 养生周刊

练好太极拳的关键是放松



身心放松是练好太极拳的关键,也是人们一直在追求的目标。有关太极拳的书可谓琳琅满目,其中谈论放松的比比皆是,从头发到脚趾都有许许多多的规矩,使初学者茫然,也使练拳多年者无所适从。如何放松?

要松肩。肩松则上肢灵活反应快,而且气易达指尖,从而改善微循环,达到健身之目的。太极拳名家陈鑫先生说,“(肩)此处一开,则全胳膊之往来伸屈,如风吹杨柳,天机动荡,活泼泼地毫无滞机,皆系于此。此松之枢纽,灵动所关,不可不知。”

化不能直接从转动中形成,只好在往复荡动中移动重心,从而实现招式的变化。这个毛病很普遍,练习者应注意克服。

要松胯。松胯则裆圆,下肢运转灵活,进退不僵滞,腰转自如。松胯不是架势低,架高一样松,一样运转灵活,架低胯不松,则运转不灵。有些练习者动作来回荡动,就是胯没松好,变

运动网