

# 若要人不老,多给器官“洗洗澡”

如果你去病理博物馆参观过,你可能会大吃一惊,那些展出的器官怎么会这么脏!肺是黑色的,肝被包裹着油腻腻的脂肪,而经常熬夜的大脑则会有明显的黑斑……

在专家看来,器官用久了就会变脏,平时需要及时给它们“洗洗澡”。

## 大脑 粗粮是最佳“清洁工”

头昏脑涨、记忆力减退……以上问题,可能是因为你的大脑“垃圾”太多了。研究发现,适当摄入一些粗粮,比如玉米、小米、紫米、燕麦等,对清除大脑垃圾很有

帮助。

大脑需要氧气。平时可多吃一些含铁食物,如猪肝、黑木耳等,因为铁能增强血红蛋白运输氧气的



## 肠胃 心情不好等于扔垃圾

人体胃肠道的神经细胞数量仅次于中枢神经,它对外界刺激十分敏感,是人类最大的“情绪器官”。人一旦心情不好,就易导致食欲下降或暴饮暴食。建议在情绪低落或心情抑郁时,适当吃

些甜食,如巧克力等,能增加幸福感;如果不爱吃甜食,可选择坚果类食物,同样有助于减少负面情绪。平时,如果出现食积不消化,可以喝点萝卜汤。用适量白萝卜炖汤,可治气胀食滞、饭食不消化;

用3~5个山楂、5~10克陈皮泡水喝,同样可以消食。老人食欲不振,试试山药生姜炖猪肚,用100克山药、10克生姜、1个猪肚炖汤,连吃两三天,能健脾暖胃,对改善食欲有明显效果。

## 肺 家里造个“天然氧吧”

很多人对肺这台“吸尘器”很少清洗。

一天中,人有80%的时间都是在室内度过的。千万别以为紧闭的门窗可把各种污染隔绝在室外,香烟、建筑材料等都是无处不在的污染源。最好的办法就是请来它

们的“天敌”——绿色植物。如果家里阳台朝南、阳光充足,可种些黄瓜、苦瓜、番茄、菜豆、莴苣、韭菜等蔬菜;阳台朝东或朝西,可种洋葱、油菜、小油菜等喜光耐阴的蔬菜;阳台朝北,可选择空心菜、木耳菜等耐阴的蔬菜。

另外,平时多吃苹果。美国国立卫生研究院研究表明,经常吃苹果的人咳嗽、生痰的几率比不经常吃苹果的人低33%,这是因为苹果皮中的果胶和抗氧化物能减轻肺部的炎症反应。

## 肝 喝点自制“清肝茶”

肝脏在人体中起着去除毒素等功能,因此也很容易变脏,建议大家平时喝点自制“清肝茶”。比如在温白开水加入柠檬,柠檬的酸性可以促使肝脏生成胆汁,有利

于身体排毒。

平时还可以喝点荷叶茶和决明子茶。将干荷叶搓碎后,每次取5~10克,用开水冲泡,第一次泡茶的效果最好。决明子茶属于养肝祛脂

类药茶,将决明子微炒、捣碎,每次用10~20克,加水300~400毫升煎煮10分钟,或用沸水冲泡代茶饮;喜甜味者,可加入蜂蜜搅匀即可。

快乐老人报

## 营养学家夸土豆是“三好学生”

营养圈里最近热传一张图片——朝鲜最高领导人金正恩视察工厂,坐在土豆堆上拍照留念。

土豆是最日常的食材,但也有不平凡之处,它富含高纤维、高钾、高维C,可以说是个“三好学生”。

**安全食品土豆排第一** 土豆是餐桌上最安全的食品。有一些食物会让人体产生不适,但土豆进入人体后,非常容易被消化,不会给肠胃造成过多的负担。土豆中的含钾量比香蕉还高,它的维生素C含量也不错,1个150克的土豆+1个150克的西红柿,全天的维生素C量就能轻松达标。

**土豆可控制血压血脂** 大部分国人都把土豆当菜吃,其实在蔬

菜中,土豆的淀粉含量几乎是最高的,淀粉多意味着热量高。如果用土豆替代青菜,毫无疑问会增加肥胖风险。不少人还喜欢用土豆和肉类一起红烧,吸了油之后的土豆热量更高。如简单做成烤土豆、蒸土豆,用其更换部分主食,对控制血压血脂都有好处。

**土豆能调理小毛病** 中医认为土豆有强身益肾、消炎、活血、消肿等功效。有膝关节痛的人,可用生土豆和生姜捣烂后,敷在红肿的关节处,能缓解疼痛。用生土豆片敷在疱疹位置,配合多喝温开水和搓足心,就可将病毒及时排出体外,很快就不痛了。

养生周刊

## 风湿病冬春攻略

中医认为,风湿病是指由于感受风、寒、湿、热引起人体气血痹阻不通、筋脉关节失于濡养而出现的病症。该病在中老年人中高发。因为随着年龄的增长,人体关节骨骼功能会退化,易受风寒湿邪侵袭而发病。

风湿病的常见症状有晨僵、关节疼痛、关节畸形和功能障碍、关节肿胀和压痛等。症状具有随天气季节变化的特点,冬春季天气一变,患者往往会感到格外疼痛。妇女在产后体虚,卫气不固,易感风寒,或因产后气血运行痹阻,复感外邪染病,都易导致患风湿病。

中医药内外结合可缓解病情,西医主要通过解热镇痛消炎来缓解风湿性关节炎症状,甚至采取矫形手术或关节置换。患者可选择中

成药治疗,如疏风活络丸、小活络丸、大活络丸等。

对类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等风湿病,中医治疗以中药为主,配合外敷药膏、药浴、按摩、针灸、推拿等物理疗法,能迅速减轻患者痛苦。中医祛风湿类中药通过调节人体的免疫功能来改善体质,减少复发,副作用少,从而能有效减缓疾病进程。

“中药熏洗配合适度的关节活动,对缓解关节疼痛,改善关节功能有积极的效果。”常用熏洗方:生川乌、生草乌、生半夏、透骨草、露蜂房、伸筋草、麻黄、红花、黄柏、地龙、鸡血藤、土鳖虫各15克,煎煮30分钟以汤熏洗,每日2~3次,每次半小时左右。

人民政协报

## “床上晨练”降血压

刚步入老年就患了高血压,早晨起来总会头昏目眩、胸闷胃胀。现介绍一位好友将他的“床上晨练”秘诀传授给大家,照着练习4天,不适症状就会消失了。如今,这位好友已坚持了9个多月,觉得气通神爽、脑清眼明,受益匪浅。“床上晨练”分为四个部位。

**头部(共4节):**第1节按摩太阳穴。大拇指弯曲,用指节突出的硬位按摩太阳穴40下,按摩时圆圈运动;第2节

按摩迎香穴。将食指弯曲,用指节突出的硬位去按摩迎香穴40下;第3节按摩眉心。用拇指、食指的指尖顶住该部位15~25秒;第4节按摩双耳。先摩擦整个耳廓40下,然后用拇指、食指按摩耳垂40下。

**胸腹部** 双手握拳,轻轻敲打胸部、胃部、腹部各30下。

**手掌(共3节):**第1节按摩手心。中指弯曲,用指关节突出的硬位摩擦手心。左右手

掌交替,各摩擦50下;第2节夹挤手指,双手手指伸直后相互交叉至指根部,然后十手指夹紧、放松50下。第3节按摩合谷穴。四指握紧手背,用大拇指去按摩合谷穴各50下。左右手交替按摩,有酸痛感最佳。

**脚底** 先双脚脚跟互相摩擦50下。然后,用左脚后跟按摩右脚底心50下,最后,双脚交换。

中老年时报

## 秋冬进补来碗香芋西米露



此时,来上一碗香芋西米露,煮熟后的香芋粉糯,搭配上西米,伴着芋奶汁,爽滑可口,软糯细腻,可谓糖水中的极品,老少咸宜。黄汉超提醒,芋头要煮熟煮透以后再食用,不然会引起胃胀积滞等消化不良现象。

### 香芋西米露

**材料:** 西米、芋头各100克,鲜奶、椰汁各150毫升,冰糖125克。

**做法:** 锅水烧开,放入西米,中火煮约15分钟,关火焖10分钟直至完全透明,过冷水备用;香芋去皮,切块状,蒸锅蒸至香芋约20分钟至粉糯;把椰汁倒到锅里,加入适量的清水加以稀释,再加入适量的白糖,煮开,倒入香芋和西米搅拌均匀即可。

养生周刊

秋冬季养胃进补的冠军菜,当属芋头。广东省第二中医院副主任医师黄汉超表示,芋头富含粗蛋白、淀粉、聚糖、粗纤维等营养物质,易于消化,是一种很好的碱性食物。它具有健脾和胃、通便解

毒、清热镇咳等食疗功效,所以,人们常称香芋为“蔬菜之王”。另外,常食芋头,可改善皮肤弹性,提高皮肤的抗病能力,使皮肤变得更为光洁,现时正是干燥的冬天,适合多吃芋头,可润泽肌肤。